

المجلة رقم 1 لفن الطعام

fatafeat



وصفات مضمونة النجاح

أسرار
الخلطات
السريّة

بختات سهلة
وسريعة من 30

80
وصفة

ما فيش
أحلى من
المطبخ!

كريب حلو ومالح

أطباق دافئة من الخضار المجمدة

فول، فول، وصفات الفول الأخضر

إبتكارات الرافيولي

بسكويت الكبار والصغار

وصفات جيمي
بالداخل



May 2011 IMPZ



9 789948 153580 >

الإمارات ٢٥ درهم - السعودية ٢٥ ريال - الكويت ٢ دينار - البحرين ٢,٥ دينار - عُمان ٢,٦ ريال - قطر ٢٥ ريال
قصر ٣٥ جنيه - لبنان ١٠,٠٠٠ ليرة - الأردن ٤,٥ دينار - سوريا ٣٥ ليرة - تونس ١٠ دينار - C ٥ - S 7 International

قائمة طعام مايو

أشهى وصفات البسكويت الذي يمكن أن يحضر بكميات كبيرة ويخزن للتناول مع القهوة، الشاي أو عندما نشعر بالجوع أمام شاشة التلفزيون

13

**بسكويت
للحبار والصغار**

خضار مثلجة لأطباق دافئة

93

أفضل طرق لاستخدام الخضار المثلجة في وصفات شهية ولذيذة يقدمها لنا الشيف دينوا



إبتكارات الرافايولي

78

اعتدنا وصفة أو وصفتين لصنع الرافايولي، أما الآن مع الشيف راندي سنتعلم العديد والعديد من الطرق لصنع الرافايولي الرائعة.

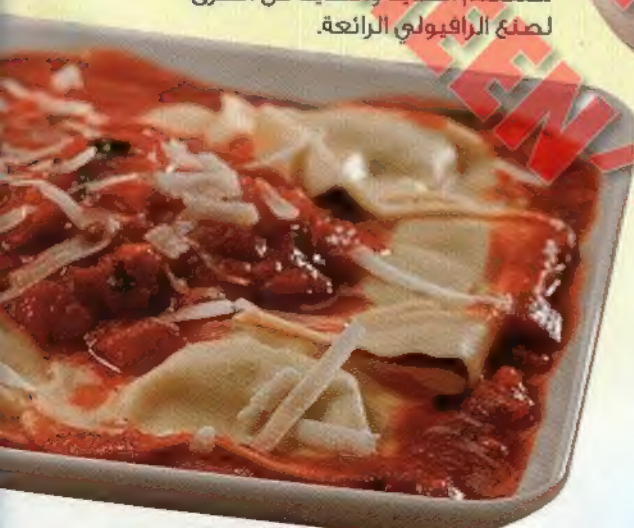
47 فول، فول وكله بالفول

الباباس، الأخضر، المسلوق، المقلّى، أو المدقّس، ما من شيء يضاهي أطباق الفول.



40

مداخلة من جيمي أوليفر في هذا العدد كالمعتاد والمزيد من إبتكاراته الي مطبخكم





طريقة إعداد
الآيس كريم
والآيس كريم
المقلي

109

لا تظنوا أنه على الكريب أن تكون حلوة فقط،
فالشيف نرمن تعلمنا بجدارة كيف يمكن
للكریب أن تكون متعددة النكهات والطعمات.

الأبواب

كلمة الناشر

10

قائمة الوصفات: الطريقة السهلة للتعرف على
صفحة الوصفة المختارة بالصور.

6

الخلطات السريّة

هنا تجدون اثنين من أسرار الخلطات
السريّة للوجبات السريعة، ولكن لا تخبروا
أحدًا، ولننقي السرّ بيننا.



75

يخنات لكل الأذواق

27



يخنات شهية بطرق سهلة وسريعة يقدمها
لنا الشيف أندرو لننعم بطهي الوجبات
التي تنال إعجاب العائلة كاملة.

قائمة الوصفات المصورة



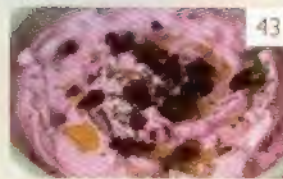
97

شورية البارلاء والخراش
والنوم المعمر الخريمية



95

شورية الجزر والشبت



43

ترادريكي الشمندر اللذيذ



41

الزبد بالفلفل الحار واللبمون



58

شورية الفول مع اللعناع



59

لغلاف الفول المهروس



51

غواكامولي الفول



52

كروستيني الفول



77

كولسلو



106

مثلثات السبانخ



67

كريب مع صوص الكابوريا



48

سلطة الفول



99

فطيرة اللحم
والحصوات المشكلة



105

البروكولي والأرز المخبوز



42

برجر لحم الحمل مع الترادريكي اللاذع



40

الماكريل المحشو بخضروات الصيف



100

البامية المخبوزة بالجبن



98

طاجن الدجاج والخضروات



104

الفاصوليا الخضراء مع اللحم



103

يخنة اللحم والبطاطس والبامية



31

يخنة البامية



37

اليخنة الفيتاتية قليلة الدسم
المطهية ببطء



34

يخنة الدجاج والخضروات



30

يخنة الخضروات بالكاري

قائمة الوصفات المصورة



28

اليخنة اليونانية



36

اليخنة الأيرلندية



33

طاجين العدس



32

بخنة اللحم البقري



57

القول المخبوز



49

كيش القول والشمر



38

بخنة فواكه البحر السهلة



29

بخنة لحم الحمل الحارة



56

القول على فراش البطاطس
المهروسة



54

ريزوتو القول



53

شورية القول



50

الإسفلوب المسفوع مع القول
المهروس



65

كريب مع صوص الدجاج بالكريمة



64

كريب مع صوص الجمبري



101

مخبوز السبانخ والأرضي شوكي



61

بخنة القول



94

الدرة المخبوزة



69

كريب مع صوص السبانخ وجبن
القالومي المشوية



68

كريب مع صوص الفطر



66

كريب مع صوص الكاري



90

رافيولي السبانخ



88

رافيولي الدجاج



84

رافيولي السلمون المدخن



82

رافيولي القرع الأصفر



92

رافيولي ألفريدو مع الفطر



91

شورية رافيولي كرات اللحم



85

رافيولي الفطر في صلصة البستو
الكرمي



83

رافيولي اللحم
في صلصة الزبد والريحان مع الصنوبر

قائمة الوصفات المصورة



96

الملوخية بالدجاج



81

رافيدولي الأرضي شوكتي



80

الرافيدولي المخبوز مع الجبن



89

الرافيدولي المحمر مع صلصة المارينارا



76

بيج ماك برجر



102

الدجاج المشوح مع الفول



16

بسكوت الزنجبيل بالتوابل



17

بسكوت اليقطين والتمر



15

بسكوت الثمورت برود بنكهة البتر سكوتش



14

بسكوت الشوفان والزبيب



18

أكواب بسكوت البرنقال



19

بسكوت البرنقال غير المخبوزة



20

براوتي كرينكلز



21

بسكوت الشوكولاتة والشوفان غير المخبوز



26

كرينكلز الزبد والشوفان



22

بسكوت الكريمة والتعناع



24

بسكوت التمر والتفاح



25

بسكوت جوز الهند المحمص



23

بسكوت الوسائد



71

كريب مع صوص الفراولة



72

كريب مع صوص الموكا



73

كريب مع صوص الشوكولاتة



70

كريب مع صوص الكراميل

الأطباق الرئيسية

البسكوت

الحلويات

قائمة الوصفات المصورة



87

رافيلي الشوكولانة



86

رافيلي الخوخ



74

كريب مع صوص سوزيت



74

كريب مع صوص إستلواني



Step-by-Step

طريقة إعداد الآيس كريم
والآيس كريم المقلي



109



مقدمة الناشر

معجزات كل يوم

عرفت بالأسس من الأخبار أن الأبحاث العلمية الحديثة بينت أنه على العكس مما كنا نعرفه، وعلى العكس مما أظهرته الأبحاث القديمة، أن القهوة لا ترفع ضغط الدم. ذكرني هذا بما قاله لي طبيب أمراض القلب منذ عشرين عامًا عن أن القهوة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين تصيب الجسم بالجفاف، وأنه لابد من تناول كوب من الماء مع قدر القهوة. هكذا إذن، ومنذ مئات من الأعوام منذ اكتشاف القهوة في أمريكا اللاتينية (هل كنتم تعرفون ذلك؟) فإن العرب يقدمون الماء مع القهوة، سواء كانت قهوة تركية كما يسمونها في بعض الدول، أو قهوة عربية كما هي معروفة في دول أخرى.

من الغريب أن التقاليد تحمل نصيبًا من الحكمة فيها بشكل عام، فالتقارن الكريم يحدثنا عن منافع العسل، وتعرف من الأطباء أنه منذ أيام الفراعنة والعسل يستخدم في تطهير الجروح. إنه عالم عجيب هذا الذي نعيش فيه، مليء بالفوائد التي لا نفهمها والتي نكتشفها كل يوم.

إذا زرعت بعض بذور الطماطم وشاهدتها وهي تنبت داخل مكان داخلي في منزلك (في منزلي أضعتها فوق التلاجة في المطبخ)، فإني بالتأكيد سوف نراها تكبر وتميل كالسحر نحو ضوء الشمس أو نحو النافذة الأقرب لها. كيف تعرف بذرة الطماطم كيف تنحني وتنمو ونسجه نحو الشمس؟ إنه كوكب مليء بالمعجزات والحياة، وحتى في الصحراء القاحلة المتراصة الأطراف سوف تجد جميع أنواع الانتلعة الحية التي تكيفت مع بيئتها وبكافة كي تنحني وتنمو وتزدهر.

ملاحظة خاصة:

اللهم رحمك يا أرحم الراحمين

أتذكر هذا بعد مرور أسبوع من الحزن العميق لخسارة رجل كان مقفلاً بحيوية الحياة وعلينا بالإيمان الإيجابي لي طوال سبعة عشرة عامًا. أبو مرزوق، السيد ناصر الخرافي، إثنين وألف غيري من الذين تشرفوا بعرفة هذا الرجل نفقده كثيرًا. فقد كان رجلاً



ملياً بالبركة لآلاف العائلات في المنطقة، وعطفاً بكنتم على المحتاجين لا بد أن يذكره الكثيرون، الفاتحة على روحه، وبارك الله في عائلته.

وهكذا تستمر الحياة كما تفعل دائماً، بأحزانها ومعجزاتها، وفي كل الأوقات بمشيئة الله، ونحن كمؤمنين نشق بحكمة الله التي قد لا نفهمها

www.milazna.com
RAYAHEEN

مرحباً بأشهى البسكويت
في الصباح والمساء، مع
فنجان القهوة، الشاي،
الحليب أو حتى مع العصير،
نجده كنجدة عند الزيارات
المفاجئة ونستمتع به عند
الشعور بالجوع أو عند
الشعور بالرغبة لتناول
المأكولات الجاهزة ونحن
نشاهد التلفاز.
ها هي أشهى الوصفات
لإعداد لمسبك لأفضل ونيس
في كل الاوقات
البسكويت

بسكويت لل كبار والصغار

بسكويت
الشوفان والزبيب

المقادير

- ½ كوب من الزبيب
 ¾ كوب من الماء
 ½ كوب من الدهن النباتي
 1 بيضة
 1½ كوب من السكر البني الداكن
 1½ ملعقة صغيرة من الفانيلا
 2 كوب من الدقيق
 1¼ كوب من شوفان الطهي
 2 ملعقة صغيرة من بيكاربونات الصوديوم
 ¾ ملعقة صغيرة من الفرفة
 1 ملعقة صغيرة من الملح
 ¾ كوب من الزبيب

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 140 مئوية.
2. يوضع الزبيب والماء في معالج الطعام ويضربا على السرعة العالية لمدة دقيقة تقريباً أو إلى أن يصبح الخليط ناعماً جداً.
3. يخلط الزبيب المهروس مع الدهن النباتي والبيض والسكر البني والفانيليا في وعاء كبير الحجم، ويخلطوا جيداً باستخدام مضرب كهربائي إلى أن يصبح الخليط متجانساً.
4. في وعاء آخر يخلط الدقيق مع الشوفان والترفة والملح، ثم يصب هذا الخليط الجاف على الخليط الرطب ويخلط معه جيداً، ثم يضاف الزبيب ويخلط.
5. يشكل مقدار 3 ملاعق كبيرة من العجين باليد على شكل كرة، ثم يفرد إلى قطعة مسطحة بسماك $\frac{1}{4}$ بوصة في صينية خبز غير مدهونة.
6. يخبز البسكويت لمدة من 18 إلى 20 دقيقة، ويراعى عدم المغالة في الخبز، وإلا لن يكون البسكويت قابل للمضغ.
7. يخزن البسكويت في حاوية محكمة الغلق.



بسكويت الشورت برید بنكهة البتر سكوتش



المقادير الطريقة

1. ½ كوب من الزيت أو السمن الصناعي المطري
2. ½ كوب من الدهن
3. ½ كوب من السكر البني
4. ½ كوب من السكر المبرغل
5. 2 ¼ كوب من الدقيق
6. 1 ملعقة صغيرة من الملح
7. 1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 150 مئوية.
8. يصرّب الرّد مع الدهن والسكر بنوعه في وعاء كبير الحجم باستخدام خلاط كهربائي على سرعة متوسطة، أو يخلطوا باستخدام ملعقة.
9. يضاف الدقيق والملح ويقلب، مع ملاحظة أن العجين سوف يكون جافاً ومفتّناً، لذا تستخدم اليدين لخلطه تماماً.
10. يفرّد العجين في مستطيلات مساحة الواحد منها 7 x 1 ½ بوصة على سطح مرشوش بالقليل من الدقيق.
11. يقطع العجين إلى مربعات بمقاس 1 ½ بوصة، ويرص على بعد 1 بوصة بين القطعة و الأخرى في صينية جيز غير مدهونة.
12. يرّفع البسكويت من الصينية وينقل إلى رف سلّكي
13. يقدم لبسكويت أو يحفظ في برطمان محكم لعلق.

بسكويت الزنجبيل بالتوابل

المقادير

- 1/2 كوب من العسل الأسود
- 1/4 كوب من الدهن
- 2 ملعقة كبيرة من السكر البني
- 1 1/4 كوب من الدقيق
- 1/4 ملعقة صغيرة من الملح
- 1/4 ملعقة صغيرة من بيكاريونات الصوديوم
- 1/4 ملعقة صغيرة من البيكنج باودر
- 1/4 ملعقة صغيرة من القرفة لمطبوخة
- 1/4 ملعقة صغيرة من الزنجبيل المصحور
- 1/4 ملعقة صغيرة من كشر البرتقال المصحور
- رشة من جود البهون المصحور
- رشة من البهار لحد البهون
- طريقة اترين السهلة
- 1 كوب من السكر المصحور
- 2 1/2 ملعقة صغيرة من فانيليا
- 1 الى 2 ملعقة كبيرة من كريمة الخفق

الطريقة

طريقة التزيين السهلة

1. تخلط جميع المكونات معاً إلى أن يتكون خليط ناعم، ثم يوضع الخليط جانباً.

البسكويت

1. يخلط العسل الأسود مع الدهن والسكر البني في وعاء كبير الحجم باستخدام سعة.

2. تضاف بقية مكونات البسكويت وتقلب، ثم يعلّى الخليط ويحفظ في الثلاجة لمدة تتراوح بين ساعتين و 4 ساعات أو إلى أن يجمد.

3. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 190 مئوية

4. يفرّد نصف العجين في المرة، إما إلى سمك 1/4 بوصة أو إلى أن يصبح سمكه كالورقة على

5. سطح عله قطعة قماش مرشوشة بالدقيق، ثم تقطع إلى دوائر بقطر 3 بوصة باستخدام قطاعه بسكويت مرشوشة بالدقيق، ثم توضع الدوائر على بعد 1/4 بوصة من بعضها البعض في صينية خبز غير مدهونة

6. يرفع البسكويت من صينية الخبز في الحال وينقل إلى رف سلكي كي يبرد تماماً، ثم يزين بطبقة التزيين السهلة.

7. يقدم البسكويت أو يحفظ في برطمان محكم لائق

8. يخبز البسكويت ذي سمك 1/4

بسكويات اليقطين والتمر

المقادير

- 1 كوب من السكر البني
- ½ كوب من الزبد المصفى
- 1 كوب من اليقطين (القرع المسلي)
- المعلب أو المعلبي
- 2 بيضة
- 2 كوب من الدقيق
- 2 ملعقة صغيرة من البيكنج باور
- 2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ½ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة
- ½ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
- ¼ ملعقة صغيرة من كبش القرنفل المطحون
- 1 كوب من التمر المقطع
- ½ كوب من الجوز المقطع

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 190 مئوية.
2. يضرب الزبد مع السكر والبيض في وعاء كبير الحجم باستخدام خلاط كهربائي، أو يخططوا باستخدام ملعقة.
3. يضاف اليقطين والبيض ويضربا مع الحليب.
4. تضاف بقية المكونات وتقلب، فيما عدا لتمر والجوز.
5. يضاف التمر والجوز ويقلب.
6. يسقط العجين بملء ملاعق صغيرة بحيث تفصل 2 بوصة بين القطعة والأخرى في صينية خبز غير مدهونة.
7. يخبز البسكويات لمدة من 8 إلى 10 دقائق أو إلى أن تستقر الحواف.
8. يرفع البسكويات من الصينية وينقل إلى رف سلكي كي يبرد.
9. يقدم البسكويات أو يحفظ في برطمان محكم الغلق.

أكواب بسكويت البرتقال

المقادير

- ½ كوب من بياض البيض
- ½ كوب من السكر المطحون
- ¼ كوب من الدقيق لمبخل
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت (مذوب ومترد ليبرد)
- ¼ ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- 1 برطمان من مربي لبرتقال لحنشو أكواب السكويات

الطريقة

1. يخفق بياض البيض إلى أن يصبح رغوا، ثم يضاف السكر المطحون بالتدريج بحيث يخفق بعد كل إضافة، ويخفق إلى أن تتكون قمع جامدة عند رفع المضرب.
2. يضاف الدقيق على مرتين مع التقليب برفق وخفة، ثم يضاف الزيت المبرد والفانيليا ويختلط.
3. تدهن صينية خبز مسطحة سريفا بالزبد ويتم اختيار واحدة من السكويات، فإذا كان قوامها سائلا جداً فإن العجين بحاجة إلى المزيد من الدقيق، وإذا كانت سميكة ومن الصعب تشكيلها، فيضاف المزيد من الزيت المبرد.
4. يسقط الخليط بملعق ملاعق كبيرة في صينية الخبز، بحيث تفصل مسافة من 6 إلى 8 بوصات بين كل بسكويت والأخرى، ويحذر توضع قطعان إلى 4 قطع من السكويات في كل صينية، حسب حجم الصينية ويفرد العجين إلى سمك رقيق جداً، مع التأكد من عدم وجود ثقب.
5. يخبز على درجة حرارة 200 مئوية لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق أو إلى أن تكتسب الحواف اللون البني الفاتح.
6. يرفع السكويات من الصينية في الحال، وتشكل داخل وعاء، ثم تترك كي تبرد.
7. تحشى أكواب السكويات بمربي البرتقال.
8. يقدم السكويات أو يحفظ في حاوية محكمة الغلق.

بسكويت البرتقال غير المخبوز

المقادير

- 4 أكواب من فتات الجraham كراكرز
- 1 كوب من السكر المطحون
- $\frac{1}{2}$ كوب من عصير البرتقال المركز
- $\frac{1}{4}$ كوب من شراب الذرة الخفيف
- $\frac{1}{4}$ كوب من الزيت أو السمن النباتي المذاب
- 1 كوب من الجوز المقطع ناعم
- 1 كوب من السكر المطحون (اختياري)

الطريقة

1. في وعاء كبير الحجم يخلط فتات الجraham كراكرز مع السكر المطحون وعصير البرتقال المركز وشراب الذرة الخفيف والزيت والجوز.
2. يشكل الخليط على شكل كرات صغيرة الحجم، أو أي شكل مفضل، وتخرج الكرات في الكمية الإضافية من سكر المطحون.
3. يوضع البسكويت في حاوية ذات غطاء ويبرد قبل التقديم.



المقادير الطريقة

- 1 عبوة (2½ كوب) من خليط الفادج براونني لجهاز ¾ كوب من الماء 1 بيضة ½ كوب من السكر المطحون
1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية، وتدهن صينية خبز بالزبد.
2. يقطع خليط الفادج براونني مع الماء والبيضة باستخدام ملعقة، بحيث يضرب حوالي 50 مرة أو إلى أن تختلط المكونات جيدًا.
3. يشكل العجين على شكل كرات باستخدام ملاعق صغيرة، ويخرج في السكر المطحون، ثم يوضع في صينية الخبز بحيث تفصل 2 بوصة بين القطعة والأخرى.
4. يُخبز لسكرات لمدة من 10 إلى 12 دقيقة.
5. يرفع السكرات في الحال من الصينية وينقل إلى رف سلكي.
6. يقدم لسكرات أو يحفظ في برطمان محكم لفلق.

براونني كرينكلز



بسكويت الشوكولاتة والشوفان غير المخبوز

المقادير

- 1½ كوب من السكر
- ½ كوب من الزيت غير المملح
- ¾ كوب من الحليب
- ¾ كوب من الميقان المقطع
- ¼ كوب من جوز الهند لمجفف
- 2 كوب من الشوفان الفوري
- 170 جم من رقائق الشوكولاتة نصف المحلاة
- 2 ملعقة كبيرة من قشر الليمون أو البرتقال
- طحلي

الطريقة

1. يضرب السكر والزبد والحليب في معالج الطعام إلى أن يتكون خليط ناعم.
2. يضاف الميقان وجوز الهند وقشر الليمون أو البرتقال والشوفان ويقلب الخليط على 5 أو 6 مرات متقطعة كي يختلط جيداً.
3. يفرغ ورق شمع في صوان للخبز، ويسقط الخليط في ملء ملاعق صغيرة على ورق شمع.
4. يوضع البسكويت في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل قبل التقديم، والتخزين يوضع في حاوية محكمة الغلق وتحفظ في الثلاجة.

بسكويت الكريمة والنعناع

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 190 مئوية.
2. يوضع الشوفان لسريع في خلاط ويضرب إلى أن يصبح كالسحق.
3. يخلط الشوفان مع الدقيق و البيكينج باوور وبيكاربونات الصوديوم والفسح.
4. يضرب الزيت مع السكر البني والسكر في وعاء كبير الحجم باستخدام خلاط كهربائي إلى أن يصبح لحيط خفيفاً ورغياً.
5. تضاف البيضة وتضرب ومعها لكريمة ومستخلص الفانيليا.
6. على سرعة منخفضة يضاف ويضرب خليط الدقيق بالتدرج وعلى دفعات.
7. تضاف رقائق الشوكولاتة المنكهة بالنعناع وتقلب.
8. يبرد العجين لمدة من 15 إلى 20 دقيقة إذا كان ليئاً أكثر من اللازم، ثم يسقط بملء ملاعق كبيرة ممتلئة على بعد 2 بوصة بين القطعة و الأخرى في صينية خبز مدهونة بالقليل من الزيت.
9. يخبز البسكويت لمدة من 10 إلى 12 دقيقة إلى أن يبدو وجهه جافاً وتكتسب النواصير لوناً بنيّاً ذهبياً فاتحاً.
10. يترك البسكويت في صواني الخبز كي يبرد نحو دقيقة تقريباً قبل نقله إلى أرفف سلكية كي يبرد تماماً.
11. يقدم البسكويت أو يحفظ في برطمان محكم لغلقي.

المقادير

- 1 ½ كوب من الشوفان الفوري
- 1 ½ كوب من الدقيق
- 1 ملعقة صغيرة من البيكينج باوور
- 1 ملعقة صغيرة من بيكاربونات الصوديوم
- ¾ ملعقة صغيرة من الملح
- 1 كوب من الزيت المطري
- 1 كوب من السكر البني
- ½ كوب من السكر
- 1 بيضة كبيرة الحجم
- ¾ كوب من كريمة الطهي
- 1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- 12 أونصة من رقائق الشوكولاتة بنكهة النعناع



بسكويت الوسائد



المقادير

- 1/2 كوب من الزيت أو السمن الصناعي
- المطري
- 1/2 كوب من الدهن
- 1 كوب من السكر
- 1 بيضة
- 2 1/2 كوب من دقيق
- 1 ملعقة صغيرة من البيكنج باودر
- 1/4 ملعقة صغيرة من الملح
- 3 دسنتات من حلوى الشوكولاتة بالتنازع
- أو أي نوع حلوى ممضوغة مفضلة

الطريقة

- 1. يضرّب الزيت والدهن مع السكر والبيضة في وعاء كبير الحجم باستخدام مضرب كهربائي أو يخلطوا باستخدام ملعقة.
- 2. يضاف الدقيق والبيكنج باودر والملح، ويقلب الخليط ويوضع في الثلاجة لمدة ساعة أو إلى أن يجمد.
- 3. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية.

- 4. يفرغ نصف العجين إلى مستطيل مساحته 9 x 9 على سطح مرشوش بالقليل من الدقيق.
- 5. يوضع حلوى التنازع في منتصف العجين، بحيث تتكون 6 صفوف متساوية من 6 قطع.
- 6. يفرغ بقية العجين إلى مستطيل مساحته 13x9 على ورق شمع مرشوش بالدقيق، ويوضع على العجين المغلي بحلوى التنازع، ويقطع العجين بين قطع الحلوى باستخدام عجلة لقطع العجين أو سكين، ويضغط على حواف كل بسكويت بشوكة لإغلاقها.
- 7. يرفع البسكويت على بعد 2 بوصة بين الواحدة والأخرى في صينية حيز غير مدهونة، ويخبز لمدة من 7 إلى 9 دقائق أو إلى أن يكتسب اللون البني الفاتح.
- 8. يرفع البسكويت من الصينية وينقل إلى رف سلكي كي يبرد.
- 9. يقدم البسكويت أو يحفظ في برطمان محكم الغلق.

1. في قدر كبيرة الحجم يخلط التمر مع التفاح والزبيب والماء ويغلى الخليط. ثم تخفص درجة الحرارة ويترك الخليط على نار هادئة لمدة 3 دقائق ثم يرفع عن النار ويترك كي يبرد.
2. يخلط الفستق مع القرفة وبيكاربونات الصوديوم والملح، ثم يضاف الخليط مع خليط التفاح جيّداً.
3. يضاف البيض إلى العجين ويخفق جيّداً.
4. يسقط كل ملعقة كبيرة من العجين في صينية خبز غير لاصقة. ويخبز على درجة حرارة 180 مئوية لمدة من 10 إلى 12 دقيقة.
5. يبرد البسكويت في صينية الخبز لمدة دقيقة تقريباً قبل نقله إلى أرفف سلطانية كي يبرد تماماً.
6. يقدم البسكويت أو يحفظ في علبة محكمة الغلق.

- ¼ كوب من التمر المقطع
- ¼ كوب من التفاح المقشر المقطع ناعماً
- ¼ كوب من الزبيب
- ¼ كوب من الماء
- 1 كوب + 1 ملعقة كبيرة من الفستق
- 1 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 1 ملعقة صغيرة من بيكاربونات الصوديوم
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- 2 بيضة

بسكويت التمر والتفاح



بسكويت جوز الهند المحمص

المقادير

- ½ كوب من الزبد
- ½ كوب من الدهن النباتي
- ¼ كوب من السكر الأبيض
- ¼ كوب من السكر البني
- 2 بيضة
- 2 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- 2 كوب من الدقيق
- 1 ملعقة صغيرة من البيكينج باوور
- 1 ملعقة صغيرة من بيكاربونات الصوديوم
- ¾ ملعقة صغيرة من الملح
- 1½ كوب من الشوفان الفوري
- 1½ كوب من رقائق جوز الهند (محمصة)
- ¾ كوب من الجوز اسطوخ (محمص)

الطريقة

1. في وعاء يخلط الزبد مع الدهن والسكر و السكر البني إلى أن يصبح الخليط زغباً.
2. يضاف البيض والفانيليا ويضربا جيداً.
3. يخلط الدقيق مع البيكينج باوور وبيكاربونات الصوديوم والملح، ثم يقلب الخليط مع خيط الزبد بالتدريج.
4. يضاف لشوفان وجوز الهند والجوز ويقلب فقط حتى يتجانس.
5. يوضع ملء ملاعق كبيرة من الخليط في صون للخبز مدهونة بالزبد.
6. سخن البسكويت في الفرن على درجة حرارة 190 مئوية لمدة من 10 إلى 11 دقيقة إلى أن مكتسب اللون البني الذهبي، ثم يبرد في الصواني لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق قبل نقله إلى أرفف سكية.
7. يقدم البسكويت أو يحفظ في برطمان محكم الغلق.

كرينكلز الزبد والشوفان

المقادير

- 2 كوب من السكر البني
- $\frac{1}{2}$ كوب من الزبد المصفى
- $\frac{1}{2}$ كوب من الدهن
- 1 ملعقة صغيرة من الفانيليا
- 2 بيض
- $\frac{1}{4}$ كوب من الدقيق
- 2 كوب من الشوفان التقليدي أو الفوري
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من البيكينج باودر
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من الملح
- $\frac{1}{2}$ كوب من السكر المطحون

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية، وتدهن صينية حبر بالزبد.
2. يضرب السكر البني مع الزبد والدهن والفانيليا والبيض في وعاء كبير الحجم باستخدام خلاط كهربائي، أو يخلطوا باستخدام ملعقة.
3. يضاف الدقيق والشوفان والبيكينج باودر والملح.
4. يشكل العجين على شكل كرات قطر الواحدة منها 1 بوصة، وتخرج الكرات في السكر المطحون، ثم توضع في الصينية بحيث تفصل مسافة 2 بوصة بين الواحدة والأخرى.
5. يخبز البسكويت لمدة من 10 إلى 12 دقيقة.
6. يرفع البسكويت في الحال من الصينية وينقل إلى رف سلكي.
7. يقدم البسكويت أو يحفظ في برطمان محكم الغلق.



بخانات

تكل الأذواق

بشيف أندرو ووصفاته الرائعة

المقادير

- 3 أرطال من اللحم البقري أو البقري أو لحم
- الخبز (نوع دهن) مقطع إلى قطع كبيرة
- 1/2 كوب من زيت الزيتون البكر الممتاز
- 1 بصلة بيضاء مقطعة
- 5 فصص من الثوم (مقطع إلى شرائح رفيعة)
- 3 أكواب من مكعبات البقدونس (معلبة ومع عصيرها)
- 4 ملاعق كبيرة من البقدونس الطازج المقطع
- 1 ملعقة كبيرة من الخل
- 1 إلى 2 ملعقة صغيرة من السكر أو العسل
- ملح وفلفل أسود مطحون طازج حسب الذوق
- إرجود لفة
- ماء
- مرق لحم
- 3 أرطال من السبانخ الطازجة (مبشقة ومشبقة)
- 1/2 كوب من الشبث طازج المقطع

الطريقة

1. يشوح اللحم بوضع قطع قليلة منه في المرة في قليل من زيت الزيتون إلى أن يتحمر على جميع الجوانب.
2. يرفع اللحم من القدر.
3. يضاف المزيد من الزيت إلى القدر، ويضاف البصل ويطهى إلى أن يتحمر قليلاً.
4. يعاد اللحم إلى المقلاة مع الثوم والطماطم والبقدونس والخل والسكر والملح والفلفل والقرفة وبقية زيت الزيتون.
5. يغطى الخليط على نار هادئة بدون غطاء مع التقليب المستمر.
6. يطهى الخليط إلى أن يطرى اللحم ويصبح قوام الصلصة سميكاً. وهي عملية تستغرق مدة تتراوح بين ساعة ونصف وساعتين.
7. يضاف الماء أو المرق حسب الحاجة كي لا يحترق اللحم.
8. قس 30 دقيقة من التقديم نسلق لسدح الطازجة لمدة دقيقة واحدة
9. نصفى لسبانخ وتعتصر قليلاً للتخلص من الماء الزائد.
10. تقلب السبانخ مع اليخنة وتترك كي تنضج معها على نار هادئة لمدة 10 دقائق تقريباً
11. يتم تعديل توازن السكر والخمر إذا دعت الحاجة.
12. يرش الشبث على وجه اليخنة.

اللحم البقري أو البقري أو لحم حمل مشوح مع البصل والثوم، ومعهم مكعبات الطماطم والبقدونس الطازج والخمر والسكر والملح الخشن والفلفل الأسود الطازج والقرفة، ويخلط خليط اليخنة مع الماء ومرق اللحم ومعهم السبانخ الطازجة والشبث الطازج، وتطهى اليخنة قليلاً على نار هادئة قبل التقديم.

اليخنة اليونانية

المقادير

1½ إلى 2 رطل من كتف الحمل المفلي
من العظام أو لحم حمى الليونة
ملح وفلفل
¼ كوب من لافق متعدد الاستعمالات
1 بصلة متوسطة الحجم مقطعة خشناً
2 فص من ثوم
¼ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
¼ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
¼ ملعقة صغيرة من الملح
¼ ملعقة صغيرة من الفرة المطحونة
شبه من الفلفل الأسود حشيش الطحس

الطريقة

1 تجزئة متوسطة الحجم مقطعة إلى مكعبات
2 غلية (وزن 14 ½ أوقية) من مكعبات البطاطم (مع عصيرها)
1 كوب من مرق الدجاج
عصير ¼ ليمونة

1. يزال الدهن من لحم الحمل، ثم يقطع اللحم إلى قطع صغيرة ويرش بالملح والفلفل ويقلى في الدقيق.
2. في قدر حديدية أو من كبره اللحم تسخن 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، وتضاف إليه قطع اللحم المقلية بالدقيق والبصل المقطع ويطهى مع التقليب المستمر إلى أن يحمر اللحم على جميع الجوانب

3. تصف فيه المكعبات ويغلى لحيط، ثم يحفض درجة الحرارة ويغلى لحيط ويطهى على نار هادئة لمدة ساعة إلى أن يصرى اللحم
4. تقدم البجعة على الأرز لمطبوخ السحرج، أو عصيدة لبرة، أو الكسكس، أو يقدم مسبعة مع لودلر بالورد أو البطاطس

يخنة لحم
الحمل الحارة

بختلة الحمرات بالعصار

• لست بختلة •

• معاديل •

- | | | |
|---|--|--|
| 1. يسحق ريت الريتون في مدر سمها | 2. حبة طماطم كبيرة الحجم (مفشرة ومفرغة من البذور ومقطعة) أو 1 كوب من صوص الطماطم | 1. ملعقة كبيرة من ريت الريتون السكر الممتاز |
| 2. لمدة 5 دقائق تقريباً يشوح الحرر والكرفس والقليل الرومي والبصل إلى أن يطروا. | 3. ورقة غار | 2. بصلة حمراء متوسطة الحجم مقطعة داعمًا |
| 3. يضاف مسحوق الكاري والرنجيل والثوم ويشوحوا إلى أن تتصاعد رائحتهم. | 4. أكواب من مرق الدجاج أو مرق لحضروات | 3. قليطة رومي خضراء متوسطة الحجم (مفرغة من البذور ومقطعة داعمًا) |
| 4. لا يجب تحمير الثوم. | 5. 1 1/2 كوب من الفاصوليا الملونة أو الفاصوليا السوداء (مطبوخة) | 4. 1/2 كوب من لجزر لمقطع |
| 5. يضاف الطماطم وورقة الغار ويطهى الخليط دون غطاء، وسوف تتركز الطماطم قليلاً بعد مضي 3 دقائق. | 6. 3 ملاعق كبيرة من زبدة الفول السوداني | 5. 1/2 كوب من لكرهس لمقطع |
| | 7. 1/4 كوب من الكبربرة الطازجة المقطعة | 6. فصوص مفرومة من لثوم |
| | 8. 1/2 رطل من أوراق السبانخ الصغيرة (ممزقة إلى قطع صغيرة وليست مقطعة) | 7. 2 ملعقة كبيرة من الرنجيل لطازج (مقشر ومفروم) |
| | | 8. 1 ملعقة كبيرة من مسحوق الكاري |
| 6. يضاف لمرق ويفسح الحبيب. | | |
| 7. تحفض درجة الحرارة. | | |
| 8. يضاف الفاصوليا وتقليب ومعها زبدة الفول السوداني. | | |
| 9. يطهى الخليط لمدة دقيقتين تقريباً أو إلى أن يسخن تماماً | | |
| 10. تضاف لكربرة والسبانخ وتقليب. | | |
| 11. تقدم: البختة في الحال. | | |

المقادير

- 1 ملعقة كبيرة من زيت لكانولا
- 1 فص مفروم من الثوم
- 1 بصلة متوسطة الحجم مقطعة دعماً
- 1 عذبة رومي خضراء متوسطة الحجم مقطعة دعاماً
- 1/2 عبوة (16 أونصة) من البامية المجمدة (مذابة ومقطعة إلى شرائح)
- 8 فطائر من الفطر الطازج المقصع إلى شرائح
- 1 عجة من مكعبات البطاطم مع عصيرها (1/4 أونصة)
- 1 عبوة من معجون البطاطم (6 أونصات)
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق أوراق لسان سفرس
- 2 ورقة عر
- 1 ملعقة صغيرة من ملح البحر
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون لندرج
- 2 ملعقة كبيرة من زيت النباتي
- 2 ملعقة كبيرة من الدقيق متعدد الاستخدامات

الطريقة

1. تسخن 1 ملعقة كبيرة من الزيت في قدر كبيرة الحجم على نار متوسطة الحرارة.
2. يضاف الثوم والبصل والفلفل الرومي الأخضر ويشوح إلى أن يطرو.
3. تضاف البامية وتقلب ومعها الفطر والبطاطم وعصيرها ومعجون البطاطم والمسيحوق وورقنا الفار و ملح و الفلفل الأسود.
4. يصب الخليط مع لتقليب من حين إلى آخر لمدة 40 دقيقة.
5. تسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة متوسطة الحجم على نار متوسطة الحرارة.
6. يضاف الدقيق ويطهى مع التقليب المستمر لمدة من ثقيقتين إلى 10 دقائق 5 دقائق إلى أن يكتسب اللون البني الذهبي ويتكون مزيج معه ومن الزيت.
7. يقلب خليط الدقيق والزيت مع خليط اسمية ويستمر في الصبي مع التقليب من حين إلى آخر لمدة من 5 إلى 10 دقائق إلى أن تصبح البجنة سمكة.

يخنة
البامية

النسج واليوم المشع مع لحم سحنة
البقرى و لكر، والمطاطس و كرفس
و حور لاميبي و سفت، متين بامهم
الحريف و البقدونس

المقادير

- 2 رطل من لحم الخيطة البقرى (مقطع إلى مكعبات)
- 1 كجم من البصل (مقطع خشناً)
- 3 مصوص مقطع من الثوم
- 1 جزرة كبيرة مقصعة
- 4 حبات بطاطس كبيرة الحجم (مقطعة إلى مكعبات)
- 1 عود مقطع من الكرفس
- 1 جزرة بيضاء، مقشرة ومقطعة
- 1/2 كوب من اللقت لمقطع
- 12 أوقية من الماء
- بقيق متبل بالملح الخشن والفلفل الأسود ورشة من الفلفل لحريف
- 1 عود من البقدونس
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون المكر المتأثر

الطريقة

1. يوضع الزيت في قدر كبيرة الحجم ويطهى فيه البصل حتى يصبح شفاف.
2. يضاف الثوم ويطهى إلى أن يصبح ذهبي اللون قليلاً.
3. ينشل البصل والثوم من القدر.
4. تقلب مكعبات اللحم في البقيق.
5. على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة يوضع اللحم المتبل في القدر ويحمر.
6. يعاد النسج والثوم إلى القدر مرة أخرى.
7. تنخفض درجة الحرارة.
8. يضاف الماء، ويترك الخليط كي يمسح على نار هادئة لمدة ساعتين.
9. يتم سلق الخليط وتبل حسب الذوق.
10. يضاف الجزر والمطاطس واللقت والكرفس والبقدونس.
11. يواصل الطهي على نار هادئة إلى أن تنضج الخضروات.
12. يتم تعديل درجة التتبيل حسب الحاجة.
13. تقدم مع الخبز.

يخنة اللحم البقرى



طاجين العدس

المقادير

- | | | |
|--|---------------------------------|---|
| 1. يوضع العدس و لمرق والثوم في قدر كبيرة الحجم، ويغلى الخليط مع التقليب طوال الوقت، | 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الحريف | 1 رطل من العدس |
| 2. تخفض درجة الحرارة ويغطى الخليط ويطهى على نار هادئة لمدة 20 دقيقة. | 1 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون | 40 أوقية من ورق الخضروات الطازج |
| 3. تضاف البطاطا الحلوة والطماطم والفلفل والبصل والرنجيل والكمون والفلفل الحريف والملح | ملح | 4 فصوص مدقوقة من الثوم |
| 4. يغلى الخليط برفق ثم يستمر في الصهي دون غطاء لمدة 30 دقيقة إضافية إلى أن تطرى البطاطا الحلوة | كزبرة طازجة مقطعة | 1 1/2 رطل من البطاطا الحلوة (مقشرة ومقطعة إلى مكعبات) |
| 5. التقديم، يزين الطاجين بالكزبرة المقطعة ويقدم مع الأرز أو الكسكس | | 1 1/2 رطل من الطماطم المقطعة |
| | | 12 أوقية من الفلفل الحلو (مفرغ من البذور ومقطع) |
| | | 12 أوقية من البصل المفطح |
| | | 1 ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطازج المشور |

يخنة الدجاج والخضروات

1. سخن الفرن في قدر حديدية أو قدر ثقيلة.
2. نضائف قطع الدجاج وتحمر على جميع الجوانب.
3. نضائف الماء والمرق والملح والفلفل الأسود، ويعطى الخلط ويترك على نار هادئة لمدة 45 دقيقة.
4. يضاف النصل والبالزلاء والجرر واللقت والبطاطس والذرة، ويعطى الخلط ويترك على نار هادئة لمدة 45 دقيقة أخرى.
5. يضاف خليط الدقيق والماء البارد ويقلب، ويستمر في لطهي لمدة 10 دقائق تقريباً إلى أن تصبح اليخنة سميكه.
6. يمكن تقديم الحنة على الأرز.

1. دجاجة (حوالي 4 أو 5 أرطال، مقطعة)
2. ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- 1 1/2 كوب من الماء
- 1/2 كوب من المرق
- 2 ملعقة صغيرة من الملح
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 8 إلى 10 يصلات بيضاء صغيرة الحجم (مقطعة إلى أنصاف)
- 1 كوب من لارلاء الخضراء الطازجة أو

- المجمدة
- 1 كوب من شربسة الجزر
- 1/2 كوب من مكعبات اللعت
- 1 كوب من مكعبات البطاطس
- 1/2 كوب من الذرة الطازجة أو المجمدة
- 1/2 كوب من الدقيق مخلوط مع 1/2 كوب من الماء البارد لعمل معجون

طبو بحة لحم بعوي تفسيى بجمع
بيس اللحم البقري و بصصوات البديدة
هي مرق بعم عتي

المقادير

- 1½ رطل من لحم الحمير أو اللحم
البقري (مقطع إلى مكعبات)
- 3 جزرات متوسطة الحجم
- 2 حبة بطاطس متوسطة الحجم
- 1 بصلة
- ¼ عبوة صغيرة من الطماطم المعصورة
المعلبة
- ¼ كوب من الدقيق
- 1 أوقية من الدهن البقري
- 1 كوب من مرق اللحم
- ¼ كوب من الماء
- 1 أوقية من الزعتر الطازج
- 1 ورقة غار
- ملح وفلفل أسود مطحون طازج حسب
التذوق

الطريقة

1. يغطي اللحم بالدقيق.
2. يضاف الملح والفلفل حسب الذوق.
3. يوضع الدهن في قدر كبيرة الحجم
ويحمّر فيه الخليط.
4. تصاف شرائح الخضروات
والزعتر.
5. يضاف مرق اللحم و الماء.
6. تصاف ورقة الغار حسب الذوق.
7. يطهى الخليط على نار هادئة لمدة
من ساعتين إلى 3 ساعات إلى أن
يطرى اللحم والخضروات.
8. يمكن إضافة المزيد من الماء
لإضافة المزيد من الرطوبة للخليط.
9. يضاف الملح والفلفل حسب الذوق.

البخنة
الأيروندية

الطريقة

المقادير

- 1 تخلط جميع المكونات في قدر الطهي لبطيء متوسطة لحجم.
 - 2 يفتى الخيط ويصهى على نار منخفضة الحرارة لمدة 8 إلى 9 ساعات.
 - 3 ترفع ورقة الغار من الخليط قبل تقديمه.
 - 4 تقدم لحناءة مع بعض الأرز البني أو الكسكس.
- 1 علبة (وزن 6 أوقية) من معجون الطماطم الإيطالي
 - 1/2 ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف المسحوق
 - 1/4 ملعقة صغيرة من الريحان المجفف المسحوق
 - 1/2 ملعقة صغيرة من ملح البحر
 - 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الحار
 - 1/4 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر الحار المسحوق
 - 1 ورقة غار

- 1 سذنجانة متوسطة الحجم (مقشرة ومقطعة إلى مكعبات بسمك 1/2 بوصة)
- 2 كوب من الطماطم المقطعة
- 1 1/2 كوب من الحرر المقطع إلى شرائح
- 1 علبة (وزن 15 أوقية) من الحمص المغسول والمصفى
- 1 علبة (وزن 15 أونصة) من الفاصوليا الحمراء المغسولة والمصفاة
- 1 كوب من النعنع
- 1 كوب من الكرفس
- 3 فصوص مفرومة من الثوم
- 3 أكواب من ورق الحنّاء



البيخنة الساخنة
قليلة اللحم
المطبوخة في البيت

المقادير

- 2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز
- 1 فليفه صفير، كبيرة الحجم مقطعة جشاً
- 1 بصلة متوسطة الحجم مقطعة
- 2 فص منقوع من الثوم
- 1 علبة من الطماطم المعصية (المعلبة) (وزن 14 ½ أوقية)
- 1 كوب من عصير الطماطم والخضروات الحار
- 1 رطل من فليبه سمك القد (بدون جلد، مقطع إلى قطع بحجم 1 بوصة)
- 8 أوقيات من الروبيان متوسط الحجم (مقشر ومنظف)

الطريقة

1. في قدر سعتها جالون يسخن الزيت على نار متوسطة الحرارة.
2. يضاف الفلفل الأصفر والبصل، ويطهى لمدة من 5 إلى 6 دقائق مع التقليب المستمر إلى أن يتحمر قليلاً ويطربا.
3. يضاف الثوم ويطهى لمدة دقيقة مع التقليب المستمر.
4. تضاف الطماطم وعصير الخضروات مع ½ كوب من الماء و¼ ملعقة صغيرة من الملح.
5. يغطى الخليط على نار مرتفعة الحرارة، ثم تخفف درجة الحرارة ويصهى الخليط على نار هادئة.
- 6.
7. يغطى الخليط لمدة 10 دقائق.
8. يضاف سمك القد والروبيان ويقلب.
9. يغطى الخليط ويطهى على نار هادئة لمدة من 3 إلى 4 دقائق أو إلى أن يفقد القد والروبيان شفائيتهم.
10. يقلب الخليط مرة برفق شديد.
11. تصب البضنة باستخدم مفرغة في 4 أوعية شوربة كبيرة الحجم.

يخنة فواكه
البحر السهلة

حايمي أوليفر



الماكريل المحشو بخضروات الصيف

الطريقة

1. تسخن المشواة.
2. يرش الإسقمري بزيت الزيتون ويتب من الداخل والخارج بالملح والفلفل.
3. تقطع الأعشاب تقطيعاً خشناً ويحشى بها السمك مع القليل من شرائح الليمون.
4. يسلق البروكولي لمدة دقائق في قدر صغيرة الحجم بها ماء مملح، ثم يصفى ويوضع جانباً بينما يسخن البندقي قليلاً.
5. يوضع البروكولي والكوسة على المشواة ويطهى على الجانبين إلى أن ينضجاً تماماً.
6. يشوى الإسقمري لمدة من 3 إلى 4 دقائق على كل جانب إلى أن يقرمش الجلد قليلاً ويتشقر عن اللحم، مع ملاحظة أن السمك لا يحرق تماماً ويستغرق وقتاً أطول.
7. أثناء شواء السمك تقلب الخضروات في زيت الزيتون والملح والفلفل والبندقي المحمص المسحوق.
8. يقدم الإسقمري مع الخضروات وصيه بعض قطع الزيد بالفلفل الحار والليمون (انظر الوصفة التالية).

تكفي الوصفة 4 أفراد
مدة الإعداد: 10 دقائق
مدة الطهي: 10 دقائق

المقادير

4 قطع من سمك الإسقمري (الماكريل)
(منظف ومغسول من الأحشاء ومزالة منه الخياشيم)
زيت زيتون
ملح بحر وفلفل أسود مطحون حديثاً
حزمة صغيرة من النعناع الطازج وأخرى من المقدونس
1 ليمونة كبيرة الحجم مقطعة ناعماً إلى شرائح
400 جم من البروكولي الأرجواني النابت (مشتب)
حبة من البندقي (محمص قليلاً)
500 جم من الكوسة (مقطعة إلى شرائح براوية)
زيت زيتون بكر ممتاز
قطع قليلة من الزيد بالفلفل الحار والليمون
(الوصفة التالية)

إن الماكريل (الإسقمري)

نوع من السمك لا يقدر حق تقديره، لكنني أخبه، لأن طعمه رائع ومغلب مع الكثير من الزيوت الصحية، ولذا فإنه مفيد حقاً! كجميع أنواع الأسماك، فإن الإسقمري ألذ طعمًا وهو طازج، لذا تشمموه قبل شرائه، ولن تكون رائحته زفرة إذا كان طازجاً.

حايمي أوليفر



برجر لحم الحمل مع التزادتيكي اللاذع

الطريقة

تكفي الوصفة 4 أفراد
مدة الإعداد: 20 دقيقة
مدة الطهي: 25 دقيقة

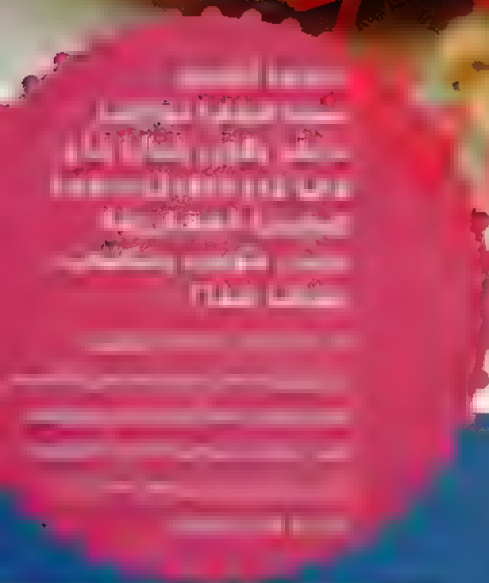
المقادير

- زيت زيتون
- 1 بصلة مقطعة ناعماً
- رشة من الأوريغانو المجفف
- 1 غليظة حمراء حارة طازجة (مفرغة من البذور ومقطعة ناعماً)
- بشر قشر وعصير 1 ليمونة
- حزمة من البقدونس (الأوراق مقطوفة ومقطعة ناعماً)
- حفنة من البقسماط
- 1 بيضة مخفوقة قليلاً
- ملح بحر وفلفل أسود مطحون حديثاً
- 500 جم من لحم الحمل المفروم
- 150 جم من جبن الطوم
- 4 أرغفة برجر
- حفنة من أوراق السلطة (مضبوطة ومجففة)
- 2 حبة طماطم كبيرة الحجم (مقطعتان إلى شرائح)

من السهل إعداد برجر لحم الحمل هذا في المنزل، وهي وصفة مناسبة تماماً للشواء في الصيف، وطريقة لذيذة لإطعام أربعة أفراد تحت بسن العاشرة، كما أن إضافة بعض تزاادتيكي الشمندر اللاذع سوف يجعلها وصفة خاصة للغاية



1. يسفن مقدار لا بأس به من زيت الزيتون في مقلاة ويطهى فيه البصل مع الأوريغانو إلى أن يطرى لكن دون أن يتحمر، ثم يترك كي يبرد.
2. يضاف البصل بعد أن يبرد إلى وعاء مع الفلفل الأحمر وبشر قشر الليمون والبقدونس والبقسماط والبيض ورشة مناسبة من الملح والفلفل واللحم المفروم.
3. تخلط المكونات جيداً باليد، ثم تفسل اليدان وتتركا مبتلتي قليلاً كي لا يلتصق الخليط بهما، ثم يشكل الخليط على شكل 4 كرات تفرد قليلاً براحة اليد على شكل البرجر، ثم توضع في الشواية لمدة نصف ساعة على الأقل كي تنضج.
4. تسفن المشواة تماماً، ثم يدخن البرجر بزيت الزيتون ويشوى لمدة 12 دقيقة تقريباً مع قلبه من حين إلى آخر.
5. في تلك الأثناء يقطع جبن الطوم إلى 4 شرائح، وعندما يوشك البرجر على النضج يوضع الجبن والخبز على المشواة، ويشوى الجبن على الجانبين ويحمص الخبز.
6. تقلى أوراق السلطة في عصير الليمون.
7. في كل رغيف توضع بعض شرائح الطماطم وقطعة من البرجر وبعض تزاادتيكي الشمندر (انظر الوصفة التالية) وشريحة من جبن الطوم.
8. توضع بعض أوراق السلطة على الوجه ويقدم البرجر.



طبق جانبي

تزاواريكي الشمندر اللذيذ

يكفي الوصفة 4 أفراد
مدة الإعداد: 10 دقائق

المقادير

المقادير

"فونتيرا" تطور منتجاً جديداً يثري العمل في مجال المطابخ



دبي، 29 مارس، 2011: استخدم الفريق العالمي في فونتيرا، أكبر شركة مصنعة للألبان في العالم، على مدار العام الماضي أحدث التقنيات المطبخية لتطوير منتج جديد وإضافته إلى محفظة منتجاتها من المنتجات لمنظورة.

وبعد جهود حثيثة دامت أشهراً من الاختبارات وإعداد النماذج، تم ابتكار كريمه الطبخ "Anchor Extra Yield Cooking Cream" بنجاح، حيث سيتمكن الطهاة من تحسين الكفاءة وتوسيع نطاق استخدامهم بنسبة 20% وقد تم عرض المنتج أمام الشخصيات رفيعة المستوى في قطاع الضيافة خلال حدث حصري عقد يوم الاثنين الماضي في فندق ويستن دبي مينا السباحي.

بهذه المناسبة قال مروان حسن، مدير عام قسم خدمات الأغذية في فونتيرا: "إنه لم يمثل حدث إطلاق منتج وحسب، فنجس نتق بشدة بأن الصريقة الوحيدة لتواصل هذه الصناعة بموهبا تتمثل في مواصلة الباشات ومشاركة المهارات وابتكار منتجات فريدة.

لقد قمنا بالإعلان عن توافر Anchor Extra Yield Cooking Cream للصناعة المطبخية في المصطف، لكس أربابا أن تعرض للطهاة أهم سمات هذا المنتج الفريد من نوعه، لكي يدركوا قيمته وأهميته بالنسبة للمطبخ".

الصورة 1: المؤلف بيتر هومالز (في المقدمة)، والشيف ماهر بشار، استشاري الطهي في فونتيرا، يعرضان كريمه الطبخ Anchor Extra Yield Cooking Cream أمام الضيوف

شيف فتافيت المحبوب أندرو ميتشل يمضي أمسية رائعة مع الشخصيات الإعلامية للاحتفال بإصدار كتابه "شورية ونقنة"

تجمعت شخصيات إعلامية لحضور عشاء خاص أقامه شيف فتافيت المحبوب أندرو ميتشل في مطعمه بيسنرو في القاهرة بمناسبة إحتفاله بإصدار أول كتاب له، كتاب "شورية ونقنة".

قدم نجم فتافيت الشهير لضيوفه في هذه الليلة الخاصة بعضاً من وصفاته المفضلة من قائمة بيسنرو. ولإهداء هذه السهرة المميزة فاجت الشيف أندرو ضيوفه بإهداءهم نسخة موقعة من كتابه الرائع "شورية ونقنة"

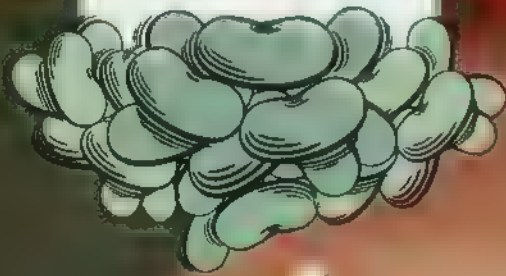


فول فول

وكله بالفول الأخضر

يقال أن الفول هو من أفضل ما يمكن تناوله من أغذية عدى عن كونه من أطيب الحبوب أكان جافاً أم أخضر. وما أشهى تناوله أخضراً مع اللبنة والزيتون أيضاً. وبرأيي، مهما قيل عن روعة الفول ما من مقولة توفيه حقه، فلننغمس الآن بما لذ وطاب من أطباق الفول

سلطة الفاول



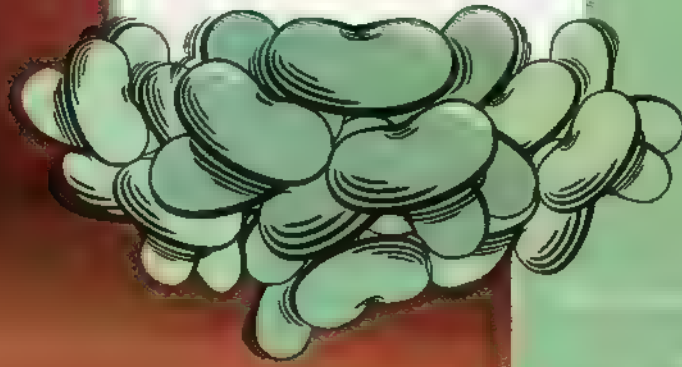
الطريقة

المقادير

- ٢ كوب من الفول المجفف (مطهى طبقاً لتعليمات العبوة)
- ٢ حبة طماطم طازجة متوسطة الحجم مقطعتان
- ١ بصلة صغيرة الحجم مقطعة إلى مكعبات
- ١ خيار مقطعة إلى مكعبات
- ٢ فص مفروم من الثوم
- ١/٢ حزمة مقطعة من البقدونس الطازج
- ١ ليمونة معصورة
- ٣ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ١ ملعقة صغيرة من الخل



كيش الفول والشمر



مقدمة
الكتاب
الفصل الأول
الفصل الثاني
الفصل الثالث
الفصل الرابع
الفصل الخامس
الفصل السادس
الفصل السابع
الفصل الثامن
الفصل التاسع
الفصل العاشر
الفصل الحادي عشر
الفصل الثاني عشر
الفصل الثالث عشر
الفصل الرابع عشر
الفصل الخامس عشر
الفصل السادس عشر
الفصل السابع عشر
الفصل الثامن عشر
الفصل التاسع عشر
الفصل العشرون
الفصل الحادي والعشرون
الفصل الثاني والعشرون
الفصل الثالث والعشرون
الفصل الرابع والعشرون
الفصل الخامس والعشرون
الفصل السادس والعشرون
الفصل السابع والعشرون
الفصل الثامن والعشرون
الفصل التاسع والعشرون
الفصل الثلاثين
الخاتمة

المقادير

3 أكواب من الفول

6 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز +
المزيد ليرش

2 فص متوسط مفروم من الثوم

1 إلى 1½ كوب من الماء

1 فرع متوسط من الزعتر الطازج

1 فرع (طول 6 بوصة) من إكليل الجبل الطازج

2 ملعقة صغيرة من عصير الليمون الطازج (من ½

ليمونة متوسطة الحجم)

فلفل أسود مطحون حديثاً

ملح حسب الذوق وبعض الملح للفلفل

10 قطعة من الإسقلوب

2 ملعقة كبيرة من الزيت

مصوص ليمون للتقديم

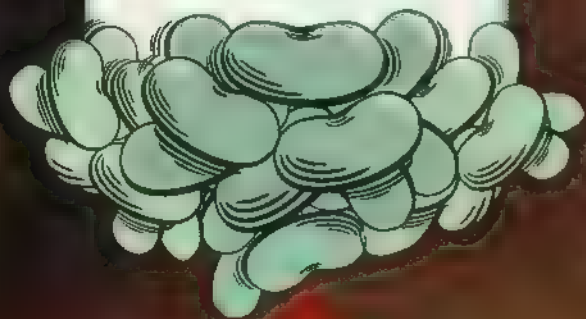
الإسقلوب المسفوع مع الفول المهروس



الطريقة

1. يجهز حمام ماء مالح من ماء وملح في قدر كبيرة كبير لحجم حتى منتصفه بالتج و ماء، ويوضع جانباً.
2. يغلى الماء مع ملح موفرة في قدر كبيرة لحجم، ويضاف إليه لفول المقشر ويسلق لمدة من دقيقتين إلى نصف ساعة داخل الحشرة الحارصة دون أن يفيض خارجاً ويصفى ويصفى ويصفى.
3. يصفى الفول من الماء، ويوضع في حمام الماء المالح إلى أن يبرد، ثم يقشر كله ويوضع في وعاء متوسط الحجم.
4. تصفى 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون في مقلاة كبيرة الحجم على نار متوسطة الحرارة، ويضاف إليه الثوم والملح والفلفل ويطهى مع التقليب من أن إلى آخر إلى أن تتصاعد رائحته.
5. يضاف الفول ويقلب كي يغطيه الزيت.
6. يضاف الماء والزعتر وإكليل الجبل ويغلى الخليط، ثم تخفف درجة الحرارة ويترك الخليط كي ينضج على نار هادئة مع التقليب من حين إلى آخر إلى أن يطرى الفول ويمكن إضافة الماء حسب الحاجة لمنع الفول من الالتصاق بالمقلاة.
7. يرفع الزعتر وإكليل الجبل ويقم بالحلل منهما، ثم ينقل الخليط إلى حلاط ويصير على سرعة منخفضة إلى أن يقطع قطعاً خشناً.
8. ينقل ½ خليط الفول المقطع إلى وعاء صغير الحجم، ويستمر في خلط باقي الفول إلى أن يهرس هرساً ناعماً، وإذا كان المهروس سيكثف أكثر من اللازم يضاف إليه بعض الماء، ملعقة كبيرة في المرة، إلى أن يبلغ القوام المرغوب، ثم ينقل الفول المهروس إلى وعاء مع الفول المقطع.
9. يضاف عصير ليمون وبقية زيت الزيتون ويقلب، ويثقل الخليط بملح و الفلفل، ويرش بالزيت من زيت الزيتون، حسب الرغبة.
10. في مقلاة على نار متوسطة بحرارة يوضع الزيت ويدفأ، ثم تصاف قطع الإسقلوب وتسفع إلى أن يكتسب كل جانب لوناً ذهبي اللون، ثم يرفع عن النار ويوضع في طبق لمني، بالفول المهروس.
11. يقدم.

غواكامولي الفول



الطريقة

المقادير

1 كوب من الفول المطبوخ المقشر

1 حبة أفوكادو ناضجة

1 ملعقة صغيرة من عصير الليمون

1 ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم

1 ملعقة صغيرة من الخل

1 ملعقة صغيرة من الملح

1 ملعقة صغيرة من الفلفل الحار

1 ملعقة صغيرة من الثوم المطحون

1 ملعقة صغيرة من البصل المطحون

1 ملعقة صغيرة من الأعشاب الجافة

1 ملعقة صغيرة من الزيت

1 ملعقة صغيرة من الخل

1 ملعقة صغيرة من الملح

1 ملعقة صغيرة من الفلفل الحار

1 ملعقة صغيرة من الثوم المطحون

1 ملعقة صغيرة من البصل المطحون

1 ملعقة صغيرة من الأعشاب الجافة

1 ملعقة صغيرة من الزيت

1 ملعقة صغيرة من الخل

1 ملعقة صغيرة من الملح

1 ملعقة صغيرة من الفلفل الحار

1 ملعقة صغيرة من الثوم المطحون

1 ملعقة صغيرة من البصل المطحون

1 ملعقة صغيرة من الأعشاب الجافة

1 ملعقة صغيرة من الزيت

1 ملعقة صغيرة من الخل

1 ملعقة صغيرة من الملح

1 ملعقة صغيرة من الفلفل الحار

1 ملعقة صغيرة من الثوم المطحون

1 ملعقة صغيرة من البصل المطحون

1 ملعقة صغيرة من الأعشاب الجافة

1 ملعقة صغيرة من الزيت

1 ملعقة صغيرة من الخل

1 ملعقة صغيرة من الملح

1 ملعقة صغيرة من الفلفل الحار

1 ملعقة صغيرة من الثوم المطحون

1 ملعقة صغيرة من البصل المطحون

1 ملعقة صغيرة من الأعشاب الجافة

1 ملعقة صغيرة من الزيت

1 ملعقة صغيرة من الخل

1 ملعقة صغيرة من الملح

1 ملعقة صغيرة من الفلفل الحار

1 ملعقة صغيرة من الثوم المطحون

1 ملعقة صغيرة من البصل المطحون

1 ملعقة صغيرة من الأعشاب الجافة

1 ملعقة صغيرة من الزيت

1 ملعقة صغيرة من الخل

1 ملعقة صغيرة من الملح

1 ملعقة صغيرة من الفلفل الحار



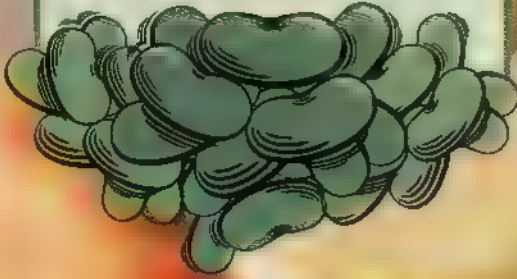
المقادير

- 2 كوب من الفول الصالح أو المحمص
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز
- 1 ليمونة (معمورة والقشر مبشور)
- 1 إلى 2 ملعقة كبيرة من الثعناع المقطع
- ملح وفلفل حسب الذوق
- بعض رقائق جبن البارميزان لمبشور
- للزينة (مقطعة بالمقشرة)

الكروستيني

- 1 رغيف من خبز الباجيت الفرنسي (مقطع إلى شرائح)
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز
- 2 فص مقشر من الثوم
- بصل حسب الذوق

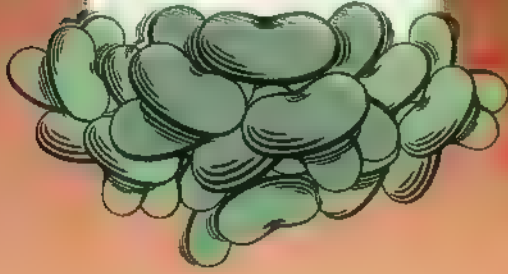
كروستيني الفول



الطريقة

1. يقطع الخبز إلى شرائح في سمك لإصبع تقريباً، ويدهن الشرائح بزيت الزيتون ويحمص إلى أن تقرمش وتكتسب اللون البني، ثم تحمص على الوجه الآخر ويحرك بالثوم وترش ببعض الملح، ثم توضع جانباً.
2. يوضع الفول في قدر ويغلى، ثم يترك لبضع لمدى 5 دقائق، ثم يصفى جيداً ويبرد تحت ماء بارد، ثم تعصر حبات الفول من القشر وتوضع في معالج الطعام أو الخلاط.
3. يضاف زيت الزيتون وعصير وشرش ثوم الليمون والثعناع والملح والفلفل ويضرب الخليط إلى أن ينعم.
4. يفرط خليط الفول على الكروستيني، وفي النهاية يضاف القليل من الجبن على الوجه ويرش القليل من زيت الزيتون.

شوربة الفول

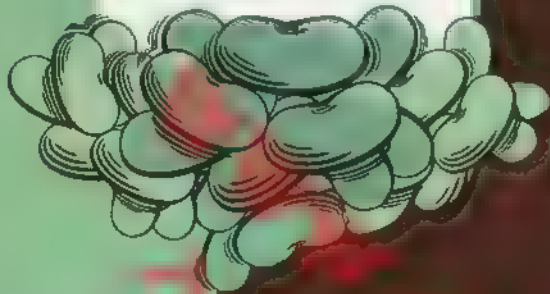


أكله كل يوم

1. نصف كيلو
أرز حبة مقطعة
1 عود كرفس مقطع
½ كوب من زيت الزيتون
½ كجم من البطاطم البرقوقية (مقشرة
ومقطعة إلى مكعبات)
250 جم من لحم الخاصرة لبقر (مقطع
إلى مكعبات)
½ كجم من الفول المقشر الطازج
8 أكواب من مرق الدجاج
ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً حسب الذوق
3 شرائح من الخبز (مقطعة إلى مكعبات
صغيرة الحجم)
1. في قدر يشعل البصل والجزر
والكرفس في زيت إلى أن يصبح
محمراً قليلاً
2. يضاف البطاطم واللحم وأخير
ببساط الفول
3. يضاف المرق ويصهى الحليب على
نار منخفضة الحرارة لمدة 30
دقيقة تقريباً. ويسبب بالملح والفلفل.
4. يحمض بمكعبات الخبز في القدر
على درجة حرارة 350 فهرنهايت
إلى أن يتكسب اللون الذهبي.
5. يقدم شوربة مع قطع الخبز
المحمص



ريزوتو الفول



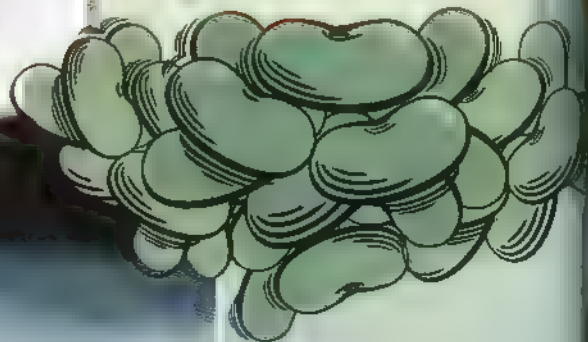
الفاول المخبوز

المقادير

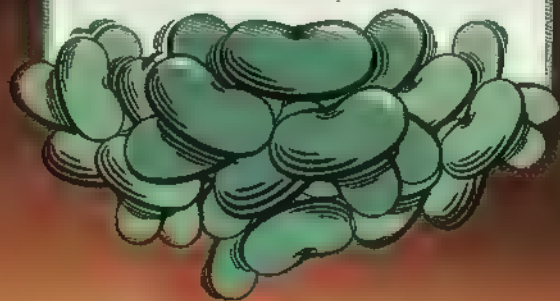
- 3 كؤاب من الفول المجمد
- 2 جزرة متوسطة الحجم مقطعة إلى قطع سمكة
- 2 ملعقة كبيرة من الزند
- 2 ملعقة كبيرة من البقيق العادي
- 1 كؤب من الحليب الطازج
- 2 ملعقة كبيرة من الأعشاب المشكلة الطازجة المقفعة (مدغ، ثوم معمر، بقونس، زعتر)
- 1 ملعقة صغيرة من الخردل
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- 2 ملعقة كبيرة من الشوفان الفوري
- ¼ كؤب من جبن الشيدر المبشور
- 2 ملعقة كبيرة من الصنوبر

الطريقة

1. في قدر بها ماء معب يطهى الجزر إلى أن يطهى تمامًا.
2. يضاف الفول المجمد خلال الـ 5 دقائق الأخيرة من الطهي، ثم يصفى جيدًا.
3. يوضع الزند والبقيق ولحبيب في قدر صغيرة الحجم ويسخنوا مع الخفق المستمر إلى أن يصبح الصوص سميكًا وناعمًا ويغلي، ثم يترك على نار هادئة لمدة من دقيقة إلى دقيقتين.
4. تضاف الأعشاب وتقلب ومعها الخردل والجزر و الفول ويبتل الخليط بالملح والفلفل حسب الذوق، ويترك على نار هادئة لمدة من دقيقة إلى دقيقتين إلى أن يسخن جيدًا، ثم يصب في صينية خبز.
5. يخلط الشوفان مع لبن والصنوبر، ويرشوا على خليط الخضروات.
6. يشوى الخليط في الفرن لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق على درجة حرارة 220 متوًا إلى أن يذوب الجبن.
7. يقدم.



شوربة الفول مع النعناع



الطريقة

المقادير

نصف الكوبية (أو كوب) من دقيق
القمح في منتصف كوب من اللبن
الذي لم يتخمر (لبن الذهب) و
نقل إلى يدي، يملأ كفي، ثم
يتم طهيها في مقلاة أو
في الفرن.

والفلفل، ثم يقطع بين أصابع يدي

المفتة على الجرجير

ثم يوضع في الخلاط ويغلى
الطبخ لمدة ساعة على
النار، ثم يرفع ويصفى
في مصفاة.

الجانب المقطوع إلى أسفل في

مسافة 1 بوصة، ثم تخبز للفائف

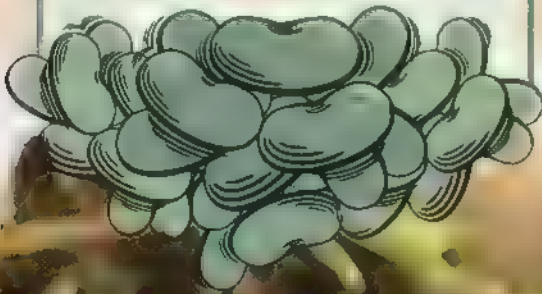
على دفعات لمدة من 8 إلى 12

في مقلية الطعام (أو في
الفرن) مع الفرن على
الطبخ إلى أن يصبح الخبز
الخبز، ثم يرفع ويصفى
في مصفاة.

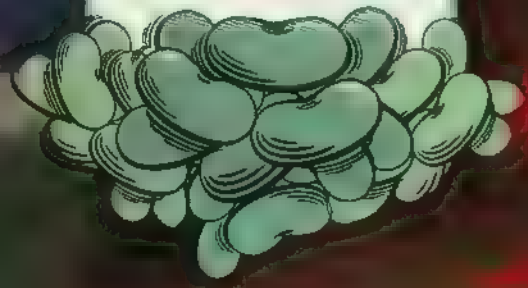
ويدهن طرف الجانب الناعم

على دفعات لمدة من 8 إلى 12

لفائف الفول المهروس



يخنة الفاول



المقادير

3 كواب من الفول المجمد (مقابل)
1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر

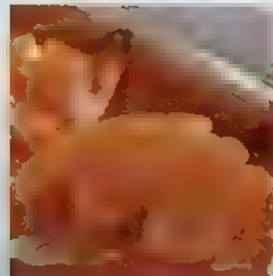
المحضر

- 1 بصلة كبيرة الحجم مفصلة
- 1 حبة كوسة كبيرة الحجم مقطعة إلى مكعبات
- 2 ملعقة كبيرة من الثوم المفروم
- 2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1 ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الحريف (أو حسب الذوق)
- 3 أكواب من الطماطم المقطعة إلى مكعبات
- 1/4 كوب من الكزبرة الطازجة المقطعة
- 3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون
- سكر حسب الطعم

الطريقة

- 1 إلى أن يطهى، ثم يصفى.
- 2 يسخن الزيت في قدر أخرى كبيرة الحجم على نار متوسطة الحرارة، ويضاف إليه البصل ويطهى مع وضع الغطاء لمدة 3 دقائق تقريباً مع التقليب من حين إلى آخر إلى أن يبدأ في أن يطهى.
- 3 تضاف الكوسة وتطهى لمدة 3 دقائق إضافية مع وضع الغطاء إلى أن يبدأ البصل في التكتل واللون البني.
- 4 يضاف الثوم والكمون والكزبرة المطحونة والفلفل الحريف ويطهى لمدة 30 ثانية مع التقليب إلى أن تتصاعد رائحة الخبيط.
- 5 تضاف الطماطم ويغلى الخليط، ثم تخفّف درجة الحرارة ويطهى الخليط لمدة 5 دقائق إلى أن يرق.
- 6 يضاف الفول ويطهى لمدة دقيقتين.

حلو ومالح يا كريب



يتراءى الي باليا فوراً حين نقول كريب أنها حلوى ستمنع بها ولكن المفاجأة التي أعدها لنا الشيف نرمين هي كيفية تحضير أنواع متعددة من الصوص لنعم بالك وحبات الكريب من الحلوة المعطرة بالشوكولاته الي الكريب كطبق اساسي غنيّة بالدجاج والعديد العديد من الطرق لنتمكن من تقديم الكريب في البيت افضل من إختصاصيه الكريب

المقادير

- ½ كجم من الجمبري
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 بصلة مفرومة
- 2 فص مفروم من الثوم
- 2 حبة طماطم مقشرة ومقطعة إلى قطع صغيرة
- 1 كوب من المرق
- ½ كوب من عصير الطماطم
- ملح وفلفل حسب النوق

الطريقة

1. يوضع الجمبري والزيت في مقلاة ويشوح الجمبري إلى أن يكتسب اللون الوردي، ثم يرفع من المقلاة.
2. في المقلاة ذاتها يضاف البصل والثوم مع الملح والفلفل ويشوحا إلى أن يصبح لون البصل شفافاً، ثم يضاف المرق وعصير الطماطم.
3. يترك الصوص على النار حتى الطيان، ثم يترك على نار هادئة لمدة 10 دقائق.
4. تضاف الطماطم والجمبري ويطهى لمدة 3 دقائق، ثم يقدم الصوص مع الكريب.

كريب مع صوص
الجمبري

كريب الدجاج المشوي



الطريقة

1. تشوح صدور الدجاج في الزيت والزيت إلى أن تصبح ذهبية اللون، ثم توضع في الفرن إلى أن تنضج تمامًا.
2. في المقلاة ذاتها يوضع البصل والثوم ويقلى إلى أن يصبح البصل شفافاً، ثم يضاف الدقيق ويقلى جيداً معهما.
3. يضاف المرق ويقلى إلى أن ينوب فيه الدقيق تمامًا، ثم تضاف الكريمة والملح والفلفل.
4. يترك الصوص على النار لمدة 5 دقائق.
5. يضرب الصوص في الخلاط، ثم يصفى.
6. يقطع الدجاج إلى شرائح ويقدم مع الصوص ومع الكريب.

المقادير

- 1 ملعقة من الزيت
- 1 ملعقة من الزيت
- 1 ملعقة من الدقيق
- 4 صدور دجاج
- 1 بصلة مفرومة
- 2 فص مفروم من الثوم
- 1 كوب من مرق الدجاج
- 1 كوب من الكريمة السائلة
- ملح وقشر حسب الذوق

الطريقة

المقادير

1. يشوح الجمبري في الزيت إلى أن يكتسب اللون الوردي ثم يرفع من المقلاة.
2. يوضع البصل في المقلاة ذاتها ويشوح إلى أن يكتسب اللون الذهبي.
3. يضاف الثوم و لزنجيل والنديق والكاري ويقسوا جيداً لمدة دقيقتين.
4. يضاف حليب جوز الهند والمرق والملح والفلفل والكمون، ثم يترك الحليط على نار هادئة لمدة 10 دقائق.
5. يضاف الجمبري ويترك لمدة 3 دقائق أخرى على الموقد.
6. ترفع المقلاة عن النار وتقلب الكزبرة من الصوم، ثم يقدم مع الكريب.

- 2 ملعقة كبيرة من الزيت
- 1 كوب من الجمبري
- 1 بصلة مفرومة
- 2 فص مفروم من الثوم
- 2 ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم
- 1½ كوب من حليب جوز الهند
- ¼ كوب من المرق
- ملح وفلفل حسب الذوق
- ¼ كوب من الكزبرة الخضراء المقطعة
- 1 ملعقة كبيرة من الكاري
- 1 ملعقة كبيرة من الدقيق

كريب بالتحريك



كاري البند سلطة صبر عن الطاهر: رونا

المقادير

- 2 عبة من لحم السطعون (الكابوريا) مصفاة
- 1 عبة من جبن الكريمة
- 1 فص مفروم من الثوم
- 1 ملعقة كبيرة من الزيت
- 1 بصلة مفرومة
- ¼ كوب من حب السارميران
- 1 ملعقة كبيرة من الحردل
- 1 كوب من الكريمة السائلة
- ملح وفلفل حسب الذوق
- 2 ملعقة كبيرة من الشبت
- 1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون

الطريقة

1. يوضع الزيت والبصل في مقلاة على النار إلى أن يصبح البصل شفافاً، ثم يضاف الثوم والسبع والفلفل.
2. تضاف الكريمة السائلة وتقلب إلى أن تبدأ في الغليان.
3. يضاف جبن الكريمة والخردل ويقلب إلى أن يذوب الجبن في الكريمة.
4. تضاف بقية المقادير وتقلب، ثم يرفع الصوص عن النار ويقدم مع الكريب.

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة من الزيت
- 1 ملعقة كبيرة من الزيت
- 2 عوة من لفظر لطازج (شرش)
- 1 كوب من الحرق
- 1 كوب من الكريمة السائلة
- 1 ملح ولفر حسب الذوق
- 1 مصلة مفرومة
- 2 فص مفروم من الشوم

الطريقة

- 1 يوضع الزيت والزيت واللفطر واللفطر معاً في مقلاة ويحمر الفطر واللفطر إلى أن تجف السوائل تماماً.
2. يضاف الشوم والملح والفلفل والحرق ويترك الفطر على النار لمدة 5 دقائق
3. تضاف الكريمة ويترك لصوص على النار لمدة 5 دقائق أخرى.
4. توصع نصف كمية الصوص في الحلاط ونحرق إلى أن تصبح مثل البيوريه، ثم نعاد إلى المقلاة وسطح جيداً مع باقي الفطر، ثم يقدم الصوص مع الكريب.

كريب مع لفظر
اللفطر

كريب مع صوص السبانخ وجبن الطوم المشوى

المقادير

- 3 حزمة سبانخ
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بص ثوم مفروم
- ملح حسب الرغبة
- 1/2 كوب كريمة خفق
- 1/4 شرائح جبن الطوم
- طماطم تشيري مقطعة أرباع

الطريقة

- 1- يشوح السبانخ في قدر ساخنة مع زيت الزيتون حتى تذبل السبانخ ثم يضاف الملح والثوم.
- 2- توضع السبانخ وكريمة الخفق في الخلاط ويخفقها مما ثم يعاد الخليط إلى القدر ويترك حتى لظيان.
- 3- يشوى جبن الطوم.
- 4- يقدم صوص السبانخ مع الكريب و فوقه الجبن مزيناً بالطماطم.

كريب في بحر الكراميل

المقادير

- 1 كوب من السكر
- 4 ملاعق كبيرة من الماء
- 1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 1/2 كوب من الكريمة السائلة
- مكسرات

الطريقة

1. يطفى الماء والسكر والليمون على نار مرتفعة الحرارة إلى أن يصبح لون الخليط ذهبيًا.
2. يرفع الخليط عن النار وتضاف الكريمة بالتدريج بحرص وتقلب مع الكراميل، ثم يقدم الصوص مع الكريب والمكسرات والموز.



الطريقة

المقادير

1. تضرب الفراولة المجمدة بعد إذابتها في الخلاط مع الماء، ثم تصفى من البنور.
2. توضع الفراولة مع عصير الليمون على النار حتى الغليان.
3. يخلط السكر ونشاء الذرة معًا، ثم يضاف الخليط إلى الفراولة على النار دفعة واحدة مع التقليب المستمر حتى يصبح الخليط سميكًا، ثم يرفع عن النار.
4. يغلط الصوص دافئًا أو باردًا مع الكريب والكريمة المخفوقة والفراولة لطازجة.

- 2 كوب من الفراولة المجمدة (مذابة)
- 1 كوب من السكر
- 2 ملعقة كبيرة من نشاء الذرة
- ½ ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 1 كوب من الفراولة الطازجة
- كريمة مخفوقة
- 1 كوب من الماء

كريب فواكه

الشراركة



شُريّنا مرة ومرة البركات

المقادير

- 1 ½ كوب من الشوكولاتة بالحليب (مذابة)
- 1 ½ كوب من الكريمة السائلة (ساخنة)
- ¼ كوب من القهوة سريعة الذوبان
- 2 ملعقة صغيرة من الفانيليا
- بندق، امكروم

الطريقة

1. تذاب القهوة في الكريمة الساخنة.
2. تضاف الكريمة الساخنة إلى الشوكولاتة تدريجيًا، مع إضافة الفانيليا.
3. يقدم الصوص مع الكريب والبندق المكروم.



الطريقة

المقادير

1. 1½ كوب من الشوكولاتة الداكنة المذابة
1½ كوب من الكريمة السائلة (ساخنة)
2 ملعقة صغيرة من الفانيليا
تضاف الكريمة الساخنة إلى
الشوكولاتة تدريجيًا، مع إضافة
الفانيليا
يقدم الصوص مع الكريب والفراولة
والكريمة المخفوقة.
2. كريمة مخفوقة
فراولة

كريب في صوص الشوكولاتة



الطريقة

1. يوضع عصير الأناناس في قدر على نار عالية ويتركز إلى نصف الكمية.
2. يضاف حليب جوز الهند ويقلب ويترك على النار حتى الغليان.
3. يخلط السكر والنشا ويضاف إلى القدر مع التقليل المستمر حتى يتخذ الخليط.
4. يضاف الأناناس ويقلب حتى يغلف تماما.
5. يقدم مع الكريب.
6. يزين بالكوي وفشر السمون.

المقادير

- 1 عدة أناناس متوسطة (يتم الاحتفاظ بالعصير)
- 1 عبة حليب جوز الهند
- 2 ملعقة كبيرة نشا
- $\frac{1}{4}$ كوب سكر
- 2 كوي مقطع صغيرا
- 1 قشر ليمون أخضر مقطع شرائح رفيعة

كريب مع صوص استوائي

كريب مع صوص سمونيت

المقادير

- 2 كوب من عصير البرتقال الحار
- 1 برتقالة (مقشرة ومقطعة إلى فصوص)
- $\frac{1}{4}$ كوب من السكر
- بشر 1 برتقالة
- 3 ملاعق كبيرة من الزبد

الطريقة

1. يوضع عصير البرتقال في مقلاة مع السكر وبشر البرتقالة والريدة إلى أن يصل الخليط إلى النصف.
2. يغمس لكريب في الصوص في مقلاة، ثم يوضع في طبق التقديم، وتكرر العملية حتى نفاذ الكريب.
3. تقلب لفصوص البرتقال مع الصوص ويصب الصوص على الكريب



أسرار

الخلطات
السريّة

للوجبات السريعة

هسسسس، لا تفصحوا لاحد
عن هذا السر وتشفوه بيبا
إن أنا بشاركم اليوم إثنين
من الأسرار التي أريها
أن تكشفها لكم عن
الخلطات السريّة للاكلات
السريّة والمعروفة
عالمياً
بيبا إنعاف، حريوها
ولسري إن لم يظن
من يتدوقها انكم
أحضرتموها جاهرة!

بيج م. برجر

المقادير

الصوص

- ¼ كوب من تتبيلة سلطة الميريكال وبيج
- ¼ كوب من المايونيز
- 2 ملعقة كبيرة من تتبيلة السلطة الفرنسية
- ¼ ملعقة كبيرة من الريش الحلو
- 2 ملعقة صغيرة من ريليش لشدت المخلل
- 1 ملعقة صغيرة من السكر
- 1 ملعقة صغيرة من البصل المجفف المفروم
- 1 ملعقة صغيرة من الخل الأبيض
- 1 ملعقة صغيرة من الكانشب
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح

مقبة المقادير

- 1 رغيف من خبز البرجر بالسهم من لحم التقلبي
- 1 رغيف خبز عادي من العجم التقليدي
- 2 قرص من اللحم البقري (وزن الواحد 2 أوقية، مفروسان بحجم الخبز)
- 2 ملعقة كبيرة من صوص لبيج ماك
- 2 ملعقة صغيرة من البصل المعاد تشكبه
- 1 شريحة من لحم الأمريكي الحقيقي
- 2 شريحة من محلل اللحم برجر
- ¼ كوب من الحس المشور

الطريقة

1. لإعداد الصوص، تخلط جميع المكونات معاً قبل ساعة تقريباً من الاستخدام.
2. للتجميع، يتم التخلص من الجزء العلوي من رغيف الخبز العادي ويتم الاحتفاظ بالقاعدة، ويحضر جانباً القاعدة والجزء الداخلي من رغيف الخبز بالسهم.
3. يطهى قرصا اللحم البقري بمثل طريقة البرجر العادي.
4. بعد تحميص الخبز، يوضع مقدار 1 ملعقة كبيرة من الصوص في كل قاعدة من الجانب المخصص، ثم يوضع مقدار ¼ كوب من الحس المشور في كل واحدة.
5. في قاعدة خبز البرجر توضع شريحة رفيعة من الجبن الأمريكي على الحس، وعلى القاعدة الأخرى في المنتصف توضع شريحة مخلل فوق الحس.
6. عندما ينضج قرصا اللحم، يوضع واحد منهما على كل جانب من الخبز المجهز.
7. يوضع الجزء الأوسط من الخبز على الجزء الأثني، ثم يوضع الجزء الأعلى على الوجه.



كول سلو

الطريقة

1. يقطع الكرنب والجوز ناعماً إلى مكعبات.
2. المجدى ثم يضاف البصل المفروم ويقلب.
3. يستخدم شوكة تقليدية لمعالجة الطعام.
4. تخلط بقية المكونات إلى أن يصبح الخليط
5. ناعماً.
6. يصب الخليط على طبقات الفستقوات ويخلط.
7. يضاف ماء.
8. يقطع اللحم البقري ويوضع في الخلاصة لمدة
9. ساعات أو طوال ليلة كاملة قبل التقديم.

المقادير

1. 8 أكواب من الكرنب المقطع ناعماً إلى مكعبات.
2. 1/2 كوب من الجوز المقطع إلى مكعبات.
3. 1 ملعقة كبيرة من البصل المفروم.
4. 1/2 كوب من السكر البني.
5. 1/2 ملعقة صغيرة من الملح.
6. 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل.
7. 1 كوب من الحليب.
8. 1 كوب من المايونيز.
9. 1/2 كوب من الحليب الرائب.
10. 1/2 ملعقة كبيرة من الزيت.
11. 2 ملعقة كبيرة من عصير



ابتكارات الرافيو لي

رحلة إيطالية لاكتشاف إرافيو لي بأشكال متنوعة وكلها جديدة ولتحرر من الطرق المعتمدة والمعتمدة الى ابتكارات
شبهة ومميرة من اطياف الرافيو لي وهبنا لكل من يحب تجربة ما هو جديد!

جهاز المطبخ المتكامل من كينوود



انه يفعل كل شيء



يقطع، يطحن، يجمع، يغمس، ينفق،
يعرم، يماط، يصنع باستا، ايس كريم
واكثر من 30 وظيفة اخرى فعالة

• وعاء ستانليس ستيل 6.7 لتر • محرك 1500 واط • خيكل تيتانيوم



KENWOOD

CREATE MORE

www.kenwoodworld.com

متوفر لدى:

معارض شركة احمد عبدالواحد، كستور، ساكو، الكبر، بي ماكس، الدايوب، قصر الأواني، سيف جاليري بالفصيم،
بنشاء و صيف، الشملا، السيف للأواني، الشموع المبرلية، مجمع جوهرة حجر، مرانيا الغداء، الصنع بالفصيم، الصدوق الأسود.

المقادير

- 2 عوة مجمدة (وزن 450 جم) من رافيولي اللحم أو السدسح (مداب)
- 2 عبة من صلصة الطماطم
- 1 ملعقة صغيرة من الريحان المجفف المسحوق
- 1 ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف المسحوق
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود الطازج المطحون
- 1 فص مقشر ومذقوق من الثوم
- 1 كوب من جبن الموتزاريلا المبشور
- $\frac{1}{4}$ كوب من جبن لبارميزان المبشور ناعماً
- 2 ملعقة كبيرة من الفلفل الرومي الأحمر أو الأخضر أو الأصفر (مقطع ناعماً إلى مكعبات)

الطريقة

1. ندهن صينية حيز سعتها $1\frac{1}{2}$ لتر بالقليل من الزيت، ثم نوضع حاساً.
2. يغلّى بعض الماء في قدر كبيرة الحجم.
3. يضاف الرافيولي إلى الماء ويطهى إلى أن يطرى.
4. يصفى الرافيولي ويشطف قليلاً لمعه من الانصاق.
5. يخلط الرافيولي مع الريحان والملح والفلفل والزعتر والثوم وصلصة الطماطم في وعاء.
6. يوضع نصف الحليب في صينية الحبر.
7. يرش بنصف كمية جبن الموتزاريلا وجبن البارميزان.
8. يوضع بقية الرافيولي والحين.
9. يخبز في الفرن على درجة حرارة 180 مئوية لمدة 20 دقيقة أو إلى أن يسخن تمام.
10. يرش الفلفل الرومي على الوجه.

الرافايولي
المخبوز مع الجبن

الرافيولي الأرضي شوكي



المقادير

عجين المعمونة.

عجين المعمونة

3 بيضات كاملة + 2 بيض بيض

رشة من ملح

1 بيضة مخفوقة

3% كوب من لدقيق متعدد

الاستخدامات

الحشو.

1 حبة كرت صغيرة الحجم (مقطعة إلى شرائح رقيقة)

8 حبات من الأرضي شوكي (لخشوف)

3 ملاعق كبيرة من الزيت المذاب

مع وفلفل أسود مطحون طازج

2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر

2 بيضة كاملة + 1 صفار بيض

3% كوب من جبن لبارميزان الطازج

(مبشور ناعماً)

الصلصة:

3 ملاعق كبيرة من الزيت

رشة من أوراق الزعر المقطعة

ملح حسب الذوق

فلفل أسود مطحون حسب الذوق

مسحوق ثوم حسب الذوق

الطريقة

عجين المعمونة:

1. في وعاء يخلق البيض الكامل مع بياض البيض.

2. يعجن الدقيق مع البيض ورشة من الملح.

3. يشكل العجين على شكل كرة ويترك كي يستريح مع تغطيته بقطعة قماش رطبة.

الحشو

1. يقبل الأرضي شوكي ويشذب، ويقطع كل حبة منه إلى 4 فصوص.

2. في مقلاة على نار متوسطة الحرارة يخلط الأرضي شوكي مع الكراث و1½ ملعقة كبيرة من الزيت والملح والفلفل حسب الذوق، ويظهر الخليط ببطء لمدة 15 دقيقة تقريباً.

3. يهين الخليط في معالج الطعام أو الخلاط مع زيت الزيتون والبيضتين الكاملتين والصفار وجبن البارميزان

الرافيولي

1. يفرغ العجين إلى ورقتين رقيقتين.

2. توضع ورقتا الرافيولي موازيتين لبعضهما البعض.

3. تدعنا بالبيضة المخفوقة.

الصلصة

1. يذاب الزيت في قدر على نار متوسطة الحرارة ومعه بعض الزعر.

2. يتبل بالملح والفلفل ومسحوق الثوم حسب الذوق.

3. يقدم الرافيولي في طبق مغلي بالزيت لمداد المنكه بالزعر، ويزين ببعض لفلفل وأوراق الزعر.

المقادير

الطريقة

عجين المعكرونة:

- 2 كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
- 2 بيضة مخفوقة
- 2 صفار بيض
- 1 بيضة (مخفوقة لدهن العجين)

الحشو:

- 8 ملاعق كبيرة من الزبد غير المملح
- 2 كوب من القرع الأصفر (مقشر ومقطع إلى قطع بحجم 1 بوصة)
- 2 كوب من الكريمة الثقيلة
- ½ ورقة غار
- 2 ملعقة كبيرة من الميرمية الطازجة (معروفة)
- 2 ملعقة صغيرة من أوراق الزعتر الطازجة
- 2 بيضة مخفوقة
- منح حسب الذوق
- قليل أبيض مطحون حديثاً حسب الذوق

الصلصة:

- 2 كوب من مرق السجاج
- 2 حبة كراث أندلسي مقصعة
- أوراق سالمية طازجة أو ورشة من الغبرمية مجففة لطريين

عجين المعكرونة:

- 1. يوضع الدقيق في كومة على سطح عمل أملس، وتعمل فتحة في منتصف كومة الدقيق.

- 2. تصب البيضتان وصفار البيض في الفتحة.

- 3. يخلط الدقيق مع البيض ببطء إلى أن يمتزجا جيداً.

- 4. ينهى العجن باليد، مع إضافة المزيد من الدقيق إذا كان القوام يحتاج لأكثر.

- 5. يقسم العجين إلى نصفين، ويغرد كل نصف أو يمرر عبر ماكينة معكرونة إلى أن يصبح رقيقاً.

- 6. يغرد أكبر عدد ممكن من أوراق المعكرونة.

الحشو:

- 1. تسخن مقلاة على نار منخفضة الحرارة وتضاف إليها 4 ملاعق من الزيت.

- 2. عندما يصبح الزيت مربرداً يضاف مكعبات القرع الأصفر وتطهى.

- 3. يقلب القرع باليد حتى لا يلتصق بالمقلاة ويحترق، وإلى أن يطرى ويهين.

- 4. يضاف نصف الكريمة ونصف الأعشاب ويطهى الخليط على نار منخفضة الحرارة إلى أن يصبح سميكاً ويخبثر ما به من سوائل، ويقلب من حين إلى آخر كي لا يحترق.

- 5. يرفع الخليط عن النار ويضاف إليه 2 ملعقة كبيرة إضافية من الزبد وتخلط تماماً.

- 6. يضاف البيض ويخفق.

- 7. يبلل الخس والملح والفلفل.

- 8. يوضع الخليط جانباً كي يبرد.

الرافيوولي:

- 1. باستخدام ملعقة صغيرة توضع مقادير متساوية من حشو القرع على العجين المدهون بالبيض بحيث تفصل بينها مساحة 2 بوصة.

- 2. يغطى الحشو بالورقة لثانية من المعكرونة ويضغط حول الحشو لإغلاق العجين.

- 3. يستخدم قاطع رافيوولي أو سكين حاد لتقطيع الرافيوولي.

- 4. يرش طبق بالسمند ويوضع فيه الرافيوولي.

- 5. يغطي ماء في قدر كبيرة الحجم.

- 6. يسلق الرافيوولي في الماء المغلي لمدة من 4 إلى 5 دقائق، أو إلى أن يطفو على السطح.

- 7. يرفع الرافيوولي من الماء باستخدام ملعقة مقصوفة ويصفى.

الصلصة:

- 1. في قدر يبرك المرق والكرات إلى ½ كوب.

- 2. تضاف بقية الكريمة وتقلل إلى النصف.

- 3. على نار منخفضة الحرارة يضاف باقي الزبد ويخفق سحاً.

- 4. تصفى الصلصة في قدر مطيلة.

- 5. يضاف باقي الزعتر والميرمية ويبلل الخليط بالملح والفلفل.

- 6. يضاف الرافيوولي إلى الصلصة ويغلى لخليط.

- 7. يتم تذوق الصلصة وتعدل لتتنبلة إذا دعت الحاجة.

- 8. يقسم الرافيوولي بين أوعية شوربة مسحونة وترش عليه الصلصة.

- 9. يزين ويقدم في الحال.

رافيوولي القرع الأصفر



رافيسولي اللحم لحم صلصة الزيت وسمندر في الصنوبر



المقادير

- 2 ملعقة كبيرة من الماء
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 بيضة + 2 ملعقة كبيرة من الماء

الحشو

- 2 كوب من اللحم المفروم
- 3 ملاعق كبيرة من التوم الطازج المدقوق
- 1/4 كوب من البصل المفروم
- 1/4 ملعقة صغيرة من الزنجار
- 1/4 ملعقة صغيرة من الآو سجان
- ملح وفلفل حسب الطعم
- 1 كوب من جبن البار
- 1 كوب من جبن الريكوتا

الصلصة

- 6 ملاعق كبيرة من الزيت
- 1/2 كوب من بودرة الزنجار الطازج المدقوق
- 1 ملعقة كبيرة من الزيت
- 5 فصوص مفرومة من الثوم
- 1/4 كوب من البصل
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون

الطريقة

المعجون

- 1. باستخدام عجانة وغطاء الوقت
- 2. ملعقة كبيرة من الماء وزيت الزيتون
- 3. المعجون، ثم يقسم المعجون إلى قطعين
- 4. تفرد كل قطعة على سطح مغطى بالطحين
- 5. يستطيل كبير الحجم
- 6. يقطع بشبكة رقيقة والماء معاً
- 7. تدور جانب واحد من كل قطعة من المعجون المغطى

الحشو

- 1. يضاف اللحم والتوم والبصل و
- 2. إلى مقلاة ويقلب الخليط إلى 2 شعير اللحم كم
- 3. يصفى ويوضع في وعاء كبير الحجم
- 4. يضاف البصل إلى اللحم ويقلب جيداً، ويترك كي يبرد
- 5. يخل ويضع على المعجونة
- 6. يوضع مقدار 1 1/2 ملعقة صغيرة من الحشو على بعد 2 بوصة على المعجون لعمل شبكة من الحشو
- 7. المعجونة الأخرى على المعجونة وتغطى

الصلصة

- 1. يذاب الزيت في قدر ويضاف إليه التوم والصنوبر
- 2. يطبخ التوم والصنوبر لمدة دقيقتين بعد ثوبان الزيت
- 3. يضاف الزنجار ويقلب لمدة دقيقة، ثم يرفع الحطب عن النار ويضاف عصير الليمون
- 4. يوضع الرافيسولي في طبق ويقلب مع الصلصة، يزين بأعشاب إضافية حسب الرغبة

الطريقة

المقادير

الحشو

1. يهرس السلمون المدخن والبيضتان معاً إلى أن يتكون خليط ناعم.
2. يضاف إلى كوب من الكريمة الثقيلة ببطء، ومع أوراق الثوم المعمر المقطعة والعلف ويحلطوا جيداً.
3. يجهز سطح أملس مرشوش بالدقيق وتفرّد عليه المعكرونة.
4. يقسم حشو السلمون المدخن إلى حصص متساوية توضع متباعدة على مسافة 2 بوصة على إحدى أوراق المعكرونة.
5. يدهن البيض المخفوق على المعكرونة فيما بين قطع الحشو.
6. يطلى الحشو بورقة المعكرونة الأخرى ويقطع الرافيولي إلى الشكل المرغوب.
7. يلقى ماء ملح قليلاً في قدر كبيرة للحجم، ويضاف إليه الرافيولي ويطهى لمدة 6 دقائق.
8. يصفى الرافيولي جيداً.
9. في تلك الأثناء، في قدر صالحة لدخول الفرن يسخن 1 كوب من جبن الإمنتال مع الكوب الآخر من الكريمة الثقيلة إلى أن ينوب الجبن.
10. يضاف الرافيولي إلى الصلصة ويرش بقية الجبن على الوجه.
11. يوضع في الفرن على درجة حرارة 230 مئوية، إلى أن يتحمر الجبن قليلاً.
12. يقدم الرافيولي في طبق دائري.

عجين المعكرونة

1. يوضع الدقيق في كومة على سطح عمل أملس، وتعمل فتحة في منتصف كومة الدقيق.
2. تصب البيضتان وصفار البيض في الفتحة.
3. يخلط الدقيق مع البيض ببطء إلى أن يمتزجا جيداً.
4. ينهي العجن باليد، مع إضافة المزيد من الدقيق إذا كان القوام يحتاج لأكثر.
5. يقسم العجين إلى نصفين، ويبرد كل نصف أو يجمد في ماكينة معكرونة إلى أن يصبح رقيقاً.
6. يبرد أكبر عدد ممكن من أوراق المعكرونة.

عصير المعكرونة

- 2 كوب من الدقيق متعدد الاستعمالات
- 2 بيضة مخفوقة
- 2 صفار بيض

الحشوة

- 1 قطعة من السلمون المدخن
- 2 بيضة
- 1 كوب من الكريمة الثقيلة (لعمد الموس)
- 2 ملعقة صغيرة من أوراق الثوم المعمر لطازجة (مقشرة)
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- لمطحون الطازج
- 1 بيضة مخفوقة
- 2 كوب من جبن الإمنتال المبشور
- 1 كوب من الكريمة الثقيلة (للصلصة)

رافيولي السلمون المدخن

الرافيوالي القطر في صلصة الصلصة الحريفة



المقادير

عجين المعكرونة

1 كوب من الدقيق

1 بيضة

1 ملعقة كبيرة من الماء

1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر

امتاز

1 بيضة + 2 ملعقة كبيرة من الماء

حشو المشروم:

4 أكواب من الفطر المشكل (مفروم)

1 ملعقة كبيرة من الزيت غير المملح

1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

1 حبة مفرومة من الكراث الأندلسي

¼ ملعقة صغيرة من الملح

¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

1 كوب من حبات الريكوتا

3 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم

صلصة البستو الكريمي:

1 برطمان (1 كوب) من البستو الجاهز

½ كوب من كريمة الصهي

1 ملعقة صغيرة من الزيت

ملح حسب الذوق

فلفل أسود حسب الذوق

جبن مارميزان للتزيين (مشور)

1 حبة طماطم للتزيين (مقطعة)

الطريقة

عجين المعكرونة:

1. باستخدام عجانة يخلط الدقيق مع

البيضتين والـ [1] ملعقة كبيرة من

الماء وزيت الزيتون إلى أن يتكون

العجين، ثم يقسم العجين إلى

قطعتين.

2. تقرد كل قطعة على سطح مرشوش

بالدقيق إلى مستطيل كبير الحجم

3. يخلط بقية البيض والماء معًا

مستخدم حفاقة ويدهن جانب

واحد من كل قطعة من المعكرونة

بالببيض.

حشو المشروم:

1. في مقلاة على نار بين متوسطة

ومرتفعة الحرارة يشوح الفطر

والكراث في الزيت وزيت الزيتون

إلى أن تخرج العصارة كلها من

الفطر.

2. يستمر في الطهي إلى أن تتبخر

العصارة كلها.

3. بمجرد نضوج الفطر يرفع من النار

ويترك كي يبرد قليلًا، ثم تخلط

بقية المكونات معه جيدًا، ثم يصبح

الحشو جاهزًا.

4. يوضع مقدار 1½ ملعقة صغيرة

من الحشو على بعد 2 بوصة على

العجين لعمل (شبكة) من الحشو.

5. توضع ورقة المعكرونة الأخرى على

الحشو، وتعلق الأجزاء الدهونة

بالببيض معًا.

6. يقطع الرافيوالي باستخدام سكين

أو قاطع رافيوالي، ويقلع عن طريق

الضغط على الحواف بشوكة، ثم

يرش جيدًا بالدقيق ويوضع جانبًا.

7. يوضع الرافيوالي في ماء مغلي

ويطهى لمدة 5 دقائق، وعندما

ينضج لما يطفو على السطح يرفع

باستخدام مقصوفة ويصفى من

مصفاة.

الصلصة

1. في قدر على نار متوسطة يذاب

الزبد وتضاف إليه الكريمة.

2. يلقى الخليط ويضاف الستو

وتخفف درجة الحرارة ويقلب جيدًا

مع الكريمة.

3. تتبل الصلصة بالملح والفلفل،

ويضاف إليها الرافيوالي ويقلب فيها

كي تغطيه.

4. يرفع عن النار ويوضع في أطباق

تقديم ويوزن بجبن البارميزان

لمشور.

رافيوولي الحشوة



الطريقة

المقادير

- العشوة:**
1. يخلط جبن الكريمة مع الزبد والسكر ومستخلص الفانيليا، ثم يضاف الخوخ المقطع ويقرب، ثم يوضع الخليط في التلاحة.
- العشوة:**
- 1 عبوة (وزن 200 جم) من جبن الكريمة
 - 2 ملعقة صغيرة من الزبد غير المملح (مطري)
 - 2 ملعقة كبيرة من السكر المبرع
 - 1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
 - 2 كوب من الخوخ المعب (مصفى ومقطع ناعماً إلى مكعبات)
- صلصة الخوخ:**
- 1 1/2 كوب من الخوخ المعب (مصفى)
 - 1/4 كوب من لكرمية
 - سكر بودرة للتزيين
- الرافيوولي**
1. يحمر الرافيوولي في الزيت الساخن لمدة 20 ثانية تقريباً إلى أن يكتسب اللون البني الذهبي، ثم يصفى ويحفظ دفئاً حتى التقديم.
 2. يوضع مقدار مغرفة من الصلصة في طبق مدفأ، وتوضع عليه 6 قطع من الرافيوولي، ويزين بالسكر المطحون.
- الصلصة:**
1. يهرس الخوخ في الخلاط
 2. يوضع الخوخ المهروس في قدر ويخلط مع الكريمة ويغلى الخليط، ثم يترك على نار هادئة لمدة 5 دقائق
- العشوة:**
3. توضع قطعة أخرى من لعجين المفرد ويصط علىها جيداً لإخراج أي هواء وضمان إغلاق محكم
 4. باستعمال قاطع رافيوولي يقطع رافيوولي ويوضع في صينية خبز مرشوشة بال دقيق.
 5. تكرر العملية ذاتها مع بقية العجين والحشو.

المقادير

عجين المعكرونة.

2½ كوب من البقيق

5 بيضات كبيرة

¼ كوب من السكر المالحون

2 ملعقة كبيرة من مسحوق الكاكاو

1 بياض بيض

الحشو.

1¾ كوب من جبن الريكوتا

¼ كوب من جوز الهند المجفف

1 ملعقة كبيرة من كريمة جوز الهند

للتقديم:

قشدة

شراب فولة

الطريقة

1. توضع مكونات المعكرونة في معالج

الطعام وتخلط إلى أن تتكون كرة

ناعمة من العجين، ثم توضع الكرة

جانبا لمدة من 15 إلى 20 دقيقة.

2. بعد هذا يفرد العجين تنمًا للطريقة

المفضلة إلى أوراق طويلة، سواء

باستخدام نشابة أو ماكينة

معكرونة.

3. ينظف معالج الطعام، ثم توضع

مكونات الحشو وتخلط قليلا، ثم

توضع جانبا.

4. باستخدام قاطع رافيوولي أو عجلة

بيتزا أو سكين حاد يقطع عجين

المعكرونة إلى مربعات كبيرة

الحجم.

5. يوضع مقدار 1 ملعقة صغيرة من

الحشو على العجين، وتدهن حواف

كل مربع بياض البيض، ثم يوضع

توزيع حر على الحواف وتغلق

الحواف بحذر، ويرش إعلاق

الرافيوولي بالحكة كدلا يخرج

الحشو منه أثناء الطهي.

6. يوضع رافيوولي في قدر كبيرة

الحجم بها 1 لتر من الماء المغلي

على الأقل مع القليل من الزيت

ويطهى لمدة من 8 إلى 10 دقائق،

ثم يرفع من الماء المغلي باستخدام

مقصوفة، ثم يقلب في القليل من

اريت يحن.

7. للتقديم، يوضع الرافيوولي في طبق

تقديم ويرش ببعض شراب الفراولة

ومعلقة من القشدة.

رافيوولي

الحشو كولاتة



المقادير

عجين المعكرونة.

1 كوب من الدقيق

1 بيضة

1 ملعقة كبيرة من الماء

1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر

الممتد

1 بيضة

2 ملعقة كبيرة من الماء

حشو الدجاج:

¼ كوب من الدجاج (مطبوخ ومقطع)

¼ كوب من الكريمة الثقيلة

¼ كوب من السبانخ (مطبوخة ومقطعة)

الصلصة:

1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

1 كوب من مرق الدجاج

¼ كوب من الكريمة الثقيلة

¼ كوب من صلصة الطماطم

1 ورقة غار

2 حبة كراث أندلسي (مقطعان إلى

مكعبات)

1 ملعقة صغيرة من الزعتر

جبن بارميزان مبشور للتزيين

الطريقة

عجين المعكرونة:

1. باستخدام عجينة يخلط الدقيق مع البيضة و1 ملعقة

كبيرة من الماء وزيت الزيتون إلى أن يتكون العجين.

ثم يقسم إلى قطعتين.

2. تقود كل قطعة على سطح مرشوش بالدقيق إلى

مستطيل كبير الحجم.

الحشو:

1. يخلط الدجاج المطبوخ مع مكونات الحشو جيداً.

2. تحقق اسبحة وملعقتي الماء معاً.

3. يدهن جانب واحد من كل قطعة من المعكرونة

بالبيض.

4. يوضع مقدار 1 ½ ملاعق صغيرة من الحشو على بعد

2 بوصة من الحشوة (مسكة) من الحشو. ثم

توضع ورقة المعكرونة الأخرى على الحشو، وتغلق

الأجزاء المدفوعة باليد معاً.

الصلصة:

1. في قدر على نار متوسطة الحرارة يشوح الكراث مع

بعض الفلفل الأسود المطحون ورقة الغار.

2. يضاف مرق الدجاج وصلصة الطماطم ويركز إلى ¼

كوب تقريباً.

3. ترفع ورقة الغار وتضاف الكريمة والزعتر.

4. يقلب الخليط ويركز إلى أن يصبح قوام الصلصة سميكاً

جداً.

5. للتقديم، يوضع الرافيولي على طبق وترش عليه بعض

الصلصة.

6. يوضع جبن بارميزان المبشور على الوجه.

رافيولي الدجاج



الطريقة

مجين المعكرونة:

1. يوضع الدقيق في كومة على سطح عس أملس.
2. تعمل فتحة في منتصف كومة الدقيق.
3. تصب ليضتان وصفار البيض في الفتحة.
4. يخلط الدقيق مع البيض ببطء إلى أن يمتزجا جيداً.
5. ينهى العجن باليد، مع إضافة المزيد من الدقيق إذا لزم.
6. يقسم العجين إلى نصفين، ويفرد كل نصف أو يمرر عبر ماكينة معكرونة إلى أن يصبح رقيقاً.

الصلصة:

1. على نار متوسطة احرارة يسخن الزيت في قدر كبيرة الحجم، ثم يضاف إليه البصل والثوم ويشتعل لمدة من 3 إلى 5 دقائق إلى أن يبدأ البصل في أن يصبح شفافاً.
2. تضاف الطماطم وتقلب كي تختلط النكهات، ثم تضاف الأعشاب وورقة الفار.
3. يضاف السكر والملح والفلفل، ثم تخفض درجة الحرارة ويطهى الخليط على نار هادئة لمدة 30 دقيقة دون غطاء مع التقليب بين الحين والآخر.

الحشو:

1. تخلط جميع المكونات في وعاء، ثم يوضع الحشو على ورقة المعكرونة بمقدار 1½ ملعقة صغيرة لكل قطعة، وعلى بعد 2 بوصة بين القطعة والأخرى.
2. توضع ورقة المعكرونة الأخرى على الحشو، ويضغط عليها برفق حول كل قطعة حشو.
3. يستخدم قاطع رافيوالي لقطع الرافيوالي إلى الشكل المفضل.

التغليف والطهي:

1. في وعاء صغير الحجم يخلط الحليب مع البيض.
2. في وعاء مسطح يوضع البقساط والملح.
3. يغمس رافيوالي في خليط الحليب، ثم يغطى بالقساط.
4. يصب الزيت النباتي في قدر على عمق 2 بوصة.
5. يسخن الزيت على نار منخفضة الحرارة إلى أن يبدأ في أن يثخن.
6. تحمر قطع قليلة من الرافيوالي في المرة الواحدة لمدة دقيقة على كل جانب، أو إلى أن تكتسب اللون البني الذهبي.
7. يصفى الرافيوالي على مناشف ورقية.
8. يرش جبن البارميزان على الرافيوالي.
9. يقدم مع صلصة.

المقادير

المعكرونة:

- 2 كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
- 2 بيضة محفوقة
- 2 صفار بيض

حشو الحين:

- 6 أكواب من جبن الريكوتا

الحشوات:

- ¼ كوب من جبن البارميزان المبشور
- ملح وفلفل وبقدونس حسب الذوق

التغليف:

- 2 ملعقة كبيرة من الحليب الطازج
- 1 بيضة

- ¾ كوب من البقساط الإيطالي المبشور
- 3 أكواب من الزيت النباتي لقلي
- 1 ملعقة كبيرة من جبن البارميزان المبشور

الصلصة:

- 2 ملعقة كبيرة من زيت لارينو
- 1صلة متوسطة مقطعة
- 2 ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
- 2 كوب من الصماطم المسحوقة
- 1 ملعقة صغيرة من الرعش المجفف
- 1 ملعقة صغيرة من الريحان المحفف
- 1 ورقة عار كاملة
- ¼ ملعقة صغيرة من السكر
- ملح وفلفل حسب الذوق

الرافيوالي المحمر مع صلصة المارينارا

الطريقة

عجين المعمونة:

1. باستخدام عجانة يخلط الدقيق مع البيضة و1 ملعقة كبيرة من الماء وزيت لريتون إلى أن يتكون العجين.
2. يقسم العجين إلى قطعتين.
3. تقرد كل قطعة على سطح مرشوش بالدقيق إلى مستطيل كبير الحجم.
4. يخلط بقية البيض والماء معاً باستخدام خفافة.
5. يدهن جانب واحد من كل قطعة من المعمونة بالبيض.
6. حشو السبانخ
7. تقطع جميع مكونات الحشو معاً جيداً في وعاء.

الرافيوالي:

1. يوضع مقدار 1 ½ ملعقة صغيرة من الحشو على بعد 2 بوصة على العجين لعمل (شبكة) من الحشو، ثم توضع ورقة المعمونة الأخرى على الحشو، وتعلق لأجزاء الدهونة بالبيض معاً.
2. يقطع الرافيوالي باستخدام سكين أو قاطع رافيوالي.
3. يطلق الرافيوالي عن طريق الضغط على الحواف بشوكة.
4. يرش جيداً بالدقيق ويوضع جانباً.
5. يوضع الرافيوالي في ماء مغلي ويطهى لمدة 5 دقائق، وعندما ينضج لما يطفو على السطح يرفع باستخدام مقصوفة ويوضع جانباً.

الصلصة:

1. في قدر ساخنة على نار عالية يضاف الثوم إلى الزيت ويشوح إلى أن تتصاعد رائحته.
2. تضاف الطماطم ومرق الدجاج ويغلى الخليط.
3. يضاف الملح والفلفل حسب الذوق، ويطهى الخليط على نار هادئة لمدة 12 دقيقة.
4. تضاف أوراق الريحان وتقلب، ويرفع الخليط عن النار.
5. يوضع الرافيوالي في أطباق تقديم.
6. ترش الصلصة بالمعلقة على الرافيوالي، ويضاف جبن البارميزان المبشور على الوجه.

رافيوالي السبانخ

المقادير

عجين المعمونة:

- 1 كوب من الدقيق
- 1 بيضة
- 1 ملعقة كبيرة من الماء
- 1 ملعقة كبيرة من زيت لريتون البكر المختار
- 1 بيضة + 2 ملعقة كبيرة من الماء

حشو السبانخ:

- 1 كوب من السبانخ (مصفاة، مقطعة، مطبوخة)
- 2 بيضة مخفوقة قليلاً
- ¼ كوب من جبن البارميزان المبشور
- 2 ملعقة كبيرة من البقدونس المقطع ناعماً
- ¼ كوب من البقسماط الناعم الجاف
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل

الصلصة:

- 2 كوب من الطماطم الحمراء (مقطعة إلى مكعبات)
- 2 فص مفروم من الثوم
- 1 ملعقة كبيرة من أوراق الريحان الطازجة (مقطعة إلى شرائح)
- ¼ كوب من مرق الدجاج
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر
- ملح حسب الذوق
- فلفل أسود مطحون حسب الذوق
- جبن بارميزان مبشور للتزيين



الطريقة

المقادير

عجين المعكرونة:

كوب من البقنق متعدد الاستخدامات
بيضة مخفوقة
2 صفار بيض

1 بيضة + 1 ملعقة كبيرة من الماء

الحشوة:

1 غصن من كرات اللحم الجاهزة
1 1/2 كوب من جبن البارميزان

الشوربة:

1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

1 بصلة حمراء صغيرة مقطعة

2 فص مفروم من الثوم

1/2 عود مقطع من الكرنب

1 جررة متوسطة مقطعة إلى مكعبات

4 أكواب من مرق الكاج

1 كوب من السبانخ الصغيرة

ملح والفلفل حسب الذوق

جبن بارميزان مبشور للتزيين

عجين المعكرونة

1. باستخدام عجينة تخلط أول 3 مكونات معًا إلى أن يتشكل العجين، ثم يقسم إلى قطعتين.

2. تفرد كل قطعة على سطح مرشوش بالنقيق إلى مستطيل كبير الحجم.

3. تخلط البيضة والماء معًا باستخدام خفافة.

4. يدهن جانب واحد من كل قطعة من المعكرونة بالبيض.

الحشو:

1. على سطح نظيف نضع كرات اللحم في واحدة من ورقتي المعكرونة مع رشّة من الجبن المبشور، ويراعى وجود مسافة مناسبة بين كرات اللحم من أجل الإغلاق.

2. تدهن المساحة بين كرات اللحم بالبيض، ثم نضع ورقة المعكرونة الأخرى على الحشو، وباستخدام الأصابع يفلق العجين على رافيوولي ويحاول طرد الهواء قدر ممكن من الهواء.

3. باستخدام سكين حاد يقطع الرافيوولي إلى مربعات أو دوائر، ثم يسلق في ماء مملح مغلي مع بعض الزيت إلى أن ينضج.

الشوربة:

1. في قدر كبيرة الحجم يشوح الثوم والبصل في زيت الزيتون إلى أن تنضج راحتهما.

2. يضاف الكرنب والجوز ويقلى قليلاً، ثم يضاف مرق الكاج ويغلى لخليط.

3. يضاف الرافيوولي إلى المرق المغلي ويستمر في الغليان لمدة 5 دقائق.

4. يتبل الخليط بالملح والفلفل، ثم تضاف السبانخ الصغيرة وتترك على نار هادئة لمدة دقيقتين أو إلى أن تبرد.

5. يرفع عن النار ويقدم مزيجاً بجبن البارميزان المبشور.

شوربة رافيوولي كرات اللحم

المقادير الطريقة

1. عبوة (وزن 500 جم) من رافيولي الجبن النجاشي.
2. 3 ملاعق كبيرة من الزيت المملح.
3. 1 كوب من شرائح الفطر الطازج.
4. فصوص مفرومة من الثوم.
5. 1 1/2 كوب من كريمة الطهي.
6. 1/2 كوب + 2 ملعقة كبيرة من جبن البارميزان الطازج (ميشور).
7. 2 بصلة حشراء مقطعة ناعماً.
8. 1 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر.
9. المار المسحوقة (حسب الذوق).
10. يقدم.

رافيولي الفريديو
مع الفطر

الذرة المخبوزة

المقادير

- 1 كوب من البصل المقطع
- 1 كوب من الفلفل الأخضر أو الأحمر
الطو المقطع
- 2 ملعقة كبيرة من الزبد
- 3 ملاعق كبيرة من الدقيق
- 2 كوب من الحليب قليل الدسم
- 2 بيضة مضروبة قليلاً
- 2 عبوة (وزن 400 جم) من حبات الذرة
كاملة الحبة المجففة (مذاقة ومصفاة)
- 2 كوب من البقسماط الناعم
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- زيت نباتي لدهن صينية الخبز

الطريقة

1. تدهن صينية خبز بالقليل من الزيت
النباتي وتوضع جانباً.
2. في قدر متوسطة الحجم يطهى
البصل والفلفل الحلو في 4 ملاعق
صغيرة من الزبد لمدة 5 دقائق
تقريباً، أو إلى أن يطريا.
3. يضاف الدقيق ويقلب إلى أن يغطي
الخضروات، ثم يضاف الحليب
دفعاً واحدة، ويطهى الخليط مع
التقليب إلى أن يصبح سميكاً
وتخرج منه فقاعات، ثم يرفع عن
النار ويوضع جانباً.
4. في وعاء كبير الحجم يقلب البيض
مع الذرة المذاقة و 1 كوب من
البقسماط والملح والفلفل الأسود،
ثم يضاف الخليط لحليب ويقلب.
5. يوضع الخليط في صينية الخبز
المجهزة.
6. في قدر صغيرة الحجم يذاب بقية
الزبد ويقلب فيه بقية البقسماط
حتى يغطيه، ثم يرش على خليط
الذرة.
7. يخبز خليط الذرة دون وضع غطاء
في الفرن على درجة حرارة 170
متوسطة لمدة من 40 إلى 45 دقيقة
إلى أن يبدو لمنتصف مستقرًا، ثم
يترك كي يستريح لمدة 10 دقائق
قبل التقديم.



الطريقة

المقادير

1. في قدر سعتها 2 لتر يطهى الجزر والبصل في الزيت الساخن إلى أن يطرى البصل.
2. يضاف المرق والأرز ويغلى الخليط، ثم تحفص درجة الحرارة ويترك الخليط كي ينضج لمدة 45 دقيقة مع وضع لغطاء.
3. يترك الخليط كي يبرد قليلاً، ثم يوضع ثلث الشوربة في الخلاط في المرة ويغطى بالخلاط ونهرس محتوياته إلى أن تنعم.
4. يضاف الثيبث ويقب، وتبيل الشوربة بالملح والفلفل الأسود حسب الذوق.
5. تقدم في الحال.

- 4 أكواب من شرائح الجزر المجمدة
- 1 بصلة كبيرة الحجم مقطعة
- $\frac{1}{4}$ كوب من الزيت
- 5 أكواب من مرق الدجاج
- $\frac{1}{2}$ كوب من الأرز الأبيض طويل الحبة غير منضج
- بجر الثيبث الطازج المقطع
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق

شوربة الجزر
والثيبث

الملوخية بالدجاج



المقادير

- 1 عبوة (وزن 500 جم) من الملوخية المجمدة
- 6 فصوص مقطعة من الثوم
- 1 بصلة متوسطة الحجم مقطعة
- 4 كؤاب من ورق الدجاج
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- طاجن وفلفل أسود حسب الذوق
- فصوص ليمون وأرز مطبوخ للتقديم

الطريقة

1. في قدر سخنة، مدها زيت الزيتون بشوح الثوم والبصل إلى أن تصاعد رائحتهما.
2. يضاف الدجاج ويحمر إلى أن يتحمر اللون النعني الذهبي.
3. تضاف الملوخية، ولا داعي لتدويرها، حيث إنها سوف تنوب في القدر.
4. يضاف ورق الدجاج ويغلى الخليط، ثم يترك كي ينضج على نار هادئة لمدة 30 دقيقة.
5. تقدم مع فصوص الليمون والأرز المطبوخ.

شوربة البازلاء والكرات واللحم المفعم الحريمية

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة من الزيت غير المملح
- 2 كوب من الكرات لمقطع (لاجزاء
البيضاء والخضراء الفاتحة)
- 1 كوب من البصل الأصفر المقطع
- 4 أكواب من مرق الدجاج
- 5 أكواب من البازلاء الخضراء المجمدة
- 2 ملعقة صغيرة من الثمناع المجفف
- 2 ملعقة صغيرة من الملح الخشن
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
المطحون حديثاً
- 1/2 كوب من كريمة السهي
- 1/2 كوب من أوراق الثوم المعمر الطازجة
المقطعة
- كروتون (مكعبات الخبز المحمص)
- الثوم للتقديم

الطريقة

1. يسخن الزيت في قدر كبيرة الحجم،
ويضاف إليه الكرات والبصل
ويصحب على نار بين منخفضة
ومتوسطة لحرارة لمدة من 5 إلى
10 دقائق إلى أن يطرى البصل.
2. يضاف مرق الدجاج وترفع درجة
الحرارة إلى عالية ويغلى الخليط،
ثم تضاف البازلاء وتطهى لمدة
3 دقائق إلى أن تطرى، ثم يرفع
الخليط عن النار ويضاف الثمناع
بعد فركه بين الأصبع والملح
والفلفل.
3. تهرس الشوربة على دفعات، حيث
يوضع 1 كوب منها في الخلاط
ويوضع الغطاء وتهرس على
السرعة المنخفضة، وأثناء تشغيل
الخلاط تفتح فتحة الغطاء ويضاف
المزيد من الشوربة إلى أن يمتلئ
الخلاط حتى ثلاثة أرباعه، ويعددها
تصب الشوربة المهروسة في وعاء
كبير الحجم وتكرر الضخوة ذاتها
مع بقيتها إلى أن تهرس كلها.
4. تصاف كريمة الطهي وتقلب ومعهها
أوراق الثوم المعمر، ويتم لتأكد
من درجة التتبيل.
5. تقدم الشوربة ساخنة من كروتون
لثوم.

طاجين الدجاج والخضروات



الطريقة

1. في وعاء الخلط الشورية مع الحليب، ثم تقطع الخضروات والدجاج و1 1/2 كوب من جبن الشيدر والملح والفلفل الرومي والملح والفلفل الأسود.
2. يوضع الخليط في صينية جبن متوسطة الحجم مدهونة بالزيت، وتغطى الصينية بورق الألومنيوم وتخبز محتوياتها في الفرن على درجة حرارة 180 مئوية لمدة 40 دقيقة.
3. يرفع ورق الألومنيوم ويوضع بقية جبن الشيدر على الوجه، ثم تخبز الصينية مرة أخرى لمدة من 5 إلى 10 دقائق إضافية إلى أن تخرج منها فقاعات، ثم تترك كي تستقر لمدة 5 دقائق.
4. يقدم خليط الدجاج والخضروات على الأرز المطبوخ الساخن.

المقادير

- 1 عبوة من شوربة كريمة الفطر المكثفة 1/2 كوب من الحليب
- 1 عبوة (وزن 500 جم) من الخضروات المشككة المجمدة (مدبة)
- 1 1/2 كوب من الدجاج المطبوخ يقطع إلى مكعبات
- 1 1/2 كوب من جبن الشيدر المبشور
- 1 فليفلة رومي حمراء صفراء الحجم (مقطعة إلى مكعبات)
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- أرز مطبوخ ساخن للتقديم

المقادير

1. ملعقة كبيرة من الزيت أو السمن الصناعي
 1. ملعقة صغيرة من البصل المفروم المجفف
 1. ملعقة كبيرة من البقدونس
 - 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
 - 1/2 كوب من ورق اللحم
 - 1 كوب من الخضروات المجمدة (معدة)
 - 1/2 كوب من اللحم المشوي المقطع إلى مكعبات
 - قاعدة الفطيرة:
 - 1 بيضة
 - 2 ملعقة كبيرة من الخليب
 - 1/2 كوب من خليط البسكويت المملح العروي (من المتجر)
 7. تقدم
1. في قدر صغيرة الحجم نداب الزيت، ثم يضاف إليه البصل ويطهى لمدة دقيقة.
 2. يضاف البقدونس والفلفل ويقال إلى أن يختلط.
 3. يضاف البقدونس ويقلب بالقدوس ويغلى الخليط، ثم يطهى مع، لتقلب لمدة دقيقتين أو إلى أن يصبح سميكاً.
 4. تضاف الخضروات وتقلب معها اللحم، ويسخن الخليط جيداً، ثم ينقل إلى طاجن راجاجي أو سبراميكى متوسط الحجم مدهون بالزبد.
 5. في وعاء يخلط الحبيب مع البيضة، ثم يضاف خليط البسكويت ويقلب إلى أن يصبح الخليط ناعماً.
 6. يصب الخليط بالملعقة على خليط اللحم بالتساوي، ثم يوضع في الفرن ويخبز على درجة حرارة 200 مئوية لمدة من 25 إلى 30 دقيقة أو إلى أن تخرج منه مغالبات ويكتسب الوجه اللون البني الذهبي.

فطيرة اللحم والخضروات المجمدة



البامية المخبوزة بالجبين

المقادير

- 2 عبوة صغيرة من البامية لكاملة
المجمدة (مذاقة جزئياً)
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- 1½ ملعقة صغيرة من الزبد
- 8 شرائح من السلامي (مقطع إلى
قطع بعرض 2 بوصة)
- 1½ كوب من جبنة الشيدر المبشور

الطريقة

1. توضع البامية في طبقة واحدة
في صينية خبز مدهونة بالزيت،
وترش بالملح والفلفل وتوضع
عليها قطع صغيرة من الزبد.
2. يرش السلامي فوق البامية، ثم
تغطى الصينية بورق الألومنيوم
بإحكام.
3. تخبز لبامية في الفرن على
درجة حرارة 190 مئوية لمدة
ساعة واحدة، ثم يرفع ورق
الألومنيوم وتوضع الصينية
تحت مشواة الفرن إلى أن
يكتسب السلامي اللون البني.
4. يرش جبنة الشيدر على الوجه،
ثم تغطى الصينية بورق
الألومنيوم مرة أخرى وتخبز
لمدة 10 دقائق.



مخبوز السبانخ والأرضي شوكي



الطريقة

- 1- يسخن الفرن إلى درجة حرارة 175 مئوية، وتدهن صينية خبز متوسطة الحجم بزييت الزيتون.
- 2- في قدر سلطنة بها زيت الزيتون يشوح البصل والثوم لمدة 3 دقائق، أو إلى أن يطرى البصل قليلاً.
- 3- يضاف العرق ويقلى ومعه إكليل الجبل ويفلى الخليط، ثم تضاف قلوب الأرضي شوكي والسبانخ، وتخفض درجة الحرارة وتغطى القدر ويترك الخليط كي ينضج لمدة 5 دقائق، ثم يضاف صوص الطماطم ويقلى، ويرفع الخليط عن النار.
- 4- يوضع الأرز في صينية الخبز ويسوى ويرش عليه نصف مقدار جبن الموتزاريلا، ويدها يصب خليط السبانخ والأرضي

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون (يحتفظ ببعضه لدهن صينية الخبز)
- 1 بصلة مقطعة
- 4 فصوص مقطعة من الثوم
- 1 ½ كوب من ورق الحضروات
- 1 ملعقة كبيرة من إكليل الجبل الطازج امقطع
- 1 عوة صغيرة من الأرضي شوكي المجمد (مذاب ومقطع)
- 1 عوة صغيرة من السبانخ المقطعة (مذابة ومصفاة ومعمورة)
- 1 كوب من صلصة الطماطم
- 2 كوب من الأرز المطبوخ
- 1 ½ كوب من جبن الموتزاريلا المبشور
- ½ كوب من جبن الفيتا المفتت



الطريقة

1. في مقلاة على نار متوسطة الحرارة يذاب الزيت، ثم يضاف الثوم ويشوح لمدة دقيقة واحدة.
2. يضاف الدجاج ويشوح إلى أن يقترب من النضج.
3. يضاف الفول المقشر ويشوح لمدة من 5 إلى 7 دقائق، أو إلى أن ينضج حسب الرغبة.
4. يضاف زيت الزيتون ويتبل الخليط حسب الذوق بالملح والفلفل الأسود المطحون، ثم يرفع عن النار.
5. يقدم مع المعكرونة المطبوخة ويزين بجبن البارميزان المبشور والبقدونس المقطع

المقادير

- 2 كوب من شرائح صدور الدجاج
- 1 كوب من الفول المجدد (مقشر)
- 1 ملعقة كبيرة من الزيت
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 2 فص مفروم من الثوم (حسب الذوق)
- ملح وفلفل أسود مطحون حسب الذوق
- جبن بارميزان مبشور للتزيين
- بقدونس مقطع للتزيين
- 200 جم من المعكرونة المطبوخة للتقديم (حسب النوع لمفضل)

الطريقة

1. في كسرونة كبيرة الحجم يحمر اللحم في الزيت على نار متوسطة الحرارة من جميع الجوانب.
2. يضاف البصل والثوم ويشوح لمدة 5 دقائق تقريباً، ثم يصفى الحنيط من الزيت.
3. يضاف الماء والطماطم وعصيرها والبطاطس والتوابل والأعشاب ويغلى الخليط، ثم تخفص درجة الحرارة ويوضع الغطاء ويترك الخليط كي ينضج لمدة من 45 دقيقة إلى ساعة.
4. تضاف الفاصوليا الحمراء والباية وتطوى لمدة 30 دقيقة أو إلى أن يطرى اللحم والخضروات.

المقادير

- 1 كجم من اللحم البقري المخلي من العظام (مقطع إلى مكعبات 1 1/2 بوصة)
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 كوب من البصل المقطع
- 3 فصوص مفرومة من الثوم
- 2 كوب من الماء
- 2 كوب من عصير الطماطم
- 1 علبة من الطماطم المقطعة إلى مكعبات
- 7 حبات من البطاطس الحمراء متوسطة الحجم (مقشرة ومقطعة إلى قطع بحجم 1 بوصة)
- 1 ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة المقطعة

يخلة اللحم

والبطاطس والباية

الفاصوليا الخضراء مع اللحم



الطريقة

1. يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة الحرارة، ويحمر فيه اللحم لمدة 10 دقائق.
2. يضاف البصل ومرق اللحم وتغطى المقلاة وتخفض درجة الحرارة ويترك الخليط كي ينضج لمدة 15 دقيقة مع التقليب من آن إلى آخر.
3. يضاف البهار الطلو واللفل الأسود والملح إلى الخليط، ويستمر في الطهي مع وضع الغطاء لمدة 10 دقائق أخرى.
4. تضاف الطماطم وصلصة الطماطم والفاصوليا الخضراء، ويستمر في الطهي مع وضع الغطاء لمدة 10 دقائق أو إلى أن تنضج الفاصوليا جيدًا.
5. يرفع الخليط عن النار ويقدم مع الأرز.

المقادير

- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ½ كجم من اللحم المفروم
- 1 بصلة مقسعة إلى مكعبات
- 2 كوب من مرق اللحم
- 1 عبوة (وزن 400 جم) من شرائح الفاصوليا الخضراء المجمدة
- ½ ملعقة صغيرة من بهار الطلو
- ½ ملعقة صغيرة من للفل، لاسود المطحون
- ملح حسب الذوق
- 1 كوب من الطماطم المعبأة (مقطعة)
- ½ كوب من صلصة الطماطم
- أرز مصبوغ للتقديم

الطريقة

المقادير

3. يضاف الحليب والكشور والخبز والأرز ويطهى مخلط مع التقلب إلى أن يذوب الحليب ويذوب الحليب الحبيد في صينية خبز مسطحة صغيرة الحجم.
4. يخبز الحبيد في الفرن على درجة حرارة 190 مئوية لمدة 30 دقيقة، أو إلى أن يسفر الخليط وتخرج منه فقاعات.

1. يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة الحرارة، ويضاف إليه البيض ويطهى مع التقليب من حين إلى آخر إلى أن يصير قشلاً.
2. يضاف البروكولي إلى المقلاة ويطهى لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق مع التقليب من حين إلى آخر.

- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- 1 بصلة متوسطة الحجم مقطعة
- 1 كوب من البروكولي المقطع المجدد
- 2 ملعقة كبيرة من الحليب الطازج
- 1 كوب من شوربة كريمة الدجاج المكثفة (معدة)
- ½ كوب من جبن الشيدر المبشور
- 2 كوب من الأرز الأبيض المطبوخ



البروكولي والأرز المخبوز

الطريقة

المقادير

بوصة من طرف كل شريط من عجير الجولاش.

5. لطفي العجين على شكل مثلث، يطوى أحد الأطراف فوق لحشو بحيث يتوارى الطرف القصير مع الحافة الجانبية، ويستمر في طي الشكل المثلث بطول الشريط إلى أن يبلغ لنهاية، وتكرر العملية ذاتها مع بقية الجولاش والزبد والحشو.

6. توضع المثلثات في صينية خبز وتخبز بالزبد، ثم تحبب في الفرن على درجة حراره 375 فهرنهايت لمدة 15 دقيقة تقريباً، أو إلى أن تكتسب اللون الذهبي.

تقدم دافئة

1. لإعداد الحشو، تطهى السباغ مع البصل والثوم طيفاً للتعليمات المبينة على عبوة السباغ، ثم يصفى الحليب جيداً في مصفاة، ويضغط عليه بملعقة للتحلل من أي سائل زائد.

2. يخلط خليط السباغ مع جبن الفيتا والزعر.

3. يوضع مزيج من الجولاش على لوح تقطيع أو أي سطح عمل آخر، ويدهن بالقليل من الزبد المذاب، ثم يوضع مزيج آخر على الزبد ويدهن بدوره بالزبد، ويرعى بعينه بقية الجولاش بملف بلاستيكي إلى أن يستخدم.

4. يقطع الجولاش بالطول إلى 3 شرائط متساوية في لحجم كل منها حوالي 14 بوصة، ثم يوضع من منتصفه صغيرة مستديرة من الحشو على بعد 1

1 عبوة صغيرة من السباغ المقصصة المجمدة

1/2 كوب من البصل المقطع دافئاً

1 فص مفروم من الثوم

1 1/2 كوب من جبن الفيتا لمفتت تقطيعاً ناعماً

1/2 ملعقة صغيرة من الزعر المجفف (مسنوق)

24 لفة من عجير الجولاش المجمد (مستطيلات مساحتها 9 x 14 بوصة، مذاق)

1/2 كوب من الزبد المذاب

مثلثات
السباغ



Academy

خطوة خطوة



طريقة إعداد الآيس كريم
والآيس كريم المقلي



طريقة إعداد الآيس بنكهة الفانيليا



١ وعاء من مكعبات الثلج ٢ ملعقة صغيرة من الفانيليا ٣ كيس كبير الحجم لتخزين الطعام (قابل لإعادة الفتح والغلق)
٤ كيس صغير الحجم لتخزين الطعام (قابل لإعادة الفتح والغلق) ٥ ٤ ملاعق كبيرة من السكر الأبيض ٦ ٨ ملاعق كبيرة من الملح ٧ ٢ كوب من الحليب الطازج



يوضع الحليب في الكيس الصغير



يغلق الكيس



ويضاف إليه الملح



يملأ الكيس الكبير إلى منتصفه بالثلج



يوضع الكيس الصغير داخل الكيس الكبير بالثلج والملح



ويغلق الكيس



والسكر



تضاف نكهة الفانيليا



يمسح أعلى الكيس الأصغر، ثم يفتح بحرص لإخراج الآيس كريم الجاهز للأكل



يرج الكيس إلى أن يتحول الخليط إلى آيس كريم، وتستغرق هذه الخطوة حوالي 5 دقائق



ويغلق الكيس الكبير مرة أخرى بإحكام

الآيس كريم المقلي



1 كوب من البقسماط (في طبق) 2 آيس كريم بنكهة الفانيليا (جامد تمامًا) 3 شراب شوكولاتة للرش



الأدوات المستخدمة:

مفرقة آيس كريم، صينية خبز (موضوعة في المجمد لمدة ساعتين)، مقصوفة، 2 لتر من الزيت النباتي للقلي، مقلاة، طبق مفرود به مناشف ورقية



يسخن الزيت في المقلاة



توضع كرات الآيس كريم المغطاة بالبقسماط في صينية الخبز المبردة، وتوضع في المجمد لمدة ساعتين



تبحرج كرات الآيس كريم في طبق البقسماط إلى أن يغطيها تمامًا



تستخدم مفرقة الآيس كريم لعمل كرات متساوية الحجم من الآيس كريم

الآيس كريم المقلي



يرفع الآيس كريم المقلي من الزيت باستخدام المقصورة



تقلي كرات الآيس كريم في الزيت لمدة 60 ثانية، وهذه مدة زمنية تكفي لأن يتحمر الغلاف وفي الوقت ذاته لا ينوب الآيس كريم



ويترك كي يصفى من الزيت على الطبق الممزوجة به المناشف الورقية



يوضع الآيس كريم المقلي في طبق تقديم ويروى عليه شراب الشوكولاتة.
يرين بالكريمة المخفوقة، حسب الرغبة